

歲末時節，除舊迎新，也是家家戶戶大掃除的好時機。但面對著整年的髒污，不管是要刷要洗，要拆要搬，都靠著萬能的雙手在默默的努力。再加上採買年貨，準備年夜飯…不知不覺中，雙手過度的使用，手麻、酸痛、無力等症狀隨之發生。常見的情況可能有板機指(手指疼痛，動作困難)；肌腱炎(例如：媽媽手)，以及腕隧道症狀群(手麻)。除了事後治療外，事先預防更是重要。以下和大家分享一些在預防手部傷害重要的原則：

1. 動作要慢不要急，暖身伸展不可少

動作過快或突然用力的動作，本來就很容易造成肌肉拉傷，特別是在肌肉彈性比較差的時候。這也是為什麼運動之前要暖身的目的。所以在做家事之前，也最好能先活動手腳。但即使已經有充分的暖身，也不要讓動作太急太快。動作解說：手臂前臂支撐，手腕部位慢慢順時鐘方向轉十次，之後反方向再十次。

2. 工作安排要做好，適當休息不可少

工作安排適當，就可以避免在短時間內完成大量工作，造成肌肉過度使用而受傷。例如年貨可以分批採買，大掃除前先擬好計畫，或例如拖地每拖完一間房間就休息五分鐘…等。如此讓雙手有充分的休息，來應付工作也減少受傷機會。

3. 重覆動作做的少，省力方便更是好

一直做重覆的動作(例如一直剝東西、擰抹布、刷洗…等)，或是重覆一直用力(例如提重物、拌炒…等)，也是讓雙手容易有累積性損傷的原因，而且手部肌肉較小(女生也較男生小)，更經不住過度的使用。所以除了上述把工作安排好之外，也可簡化工作，找出省力的方式，例如買年貨時用推車代替提袋，或用代送服務；打掃時全家動員(順便增進家庭感情)；選擇適當的掃除用具…等。

以上是預防因為過度使用所造成累積性手部損傷的原則，在此提供給大家參考。但如果您已經出現手部酸痛或麻的現象，則需要多多休息，如果情況未改善則建議儘速就醫，以免造成更多更嚴重的症狀產生。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。