

# 慎防 春節疼痛症候群

文／家庭醫學科 醫師 張馨文

每到農曆春節，家家戶戶先忙著大掃除，接著就是準備年夜飯，除夕夜大快朵頤之後，不是圍著麻將桌摸上好幾圈，就是躺在沙發上看過年特別節目，甚或通宵上網，隔天再到處拜年，接下來又要趕著回娘家，簡直比上班日還要忙碌和疲累。等到「年」總算過完了，身體這也痠，那也痛，好生難過！

這種每逢過年，因為肌肉使用不當或過度使用，以及姿勢不正確，所造成的各種不同程度肌肉傷害，統稱為「春節疼痛症候群」。本文分述如下，希望大家今年別再重蹈覆轍。

## 賣力清掃小心掃出一身痛

賣力大掃除引發的症狀，以腰痠背痛最為常見，其它如過度擦玻璃、刷牆壁而造成的網球肘、手腕伸展肌腱發炎、手腕扭傷、肌肉拉傷也屢見不鮮。所以如此，大多與大掃除時不斷重覆同樣的動作，並且工作量太大有關。如果只是單純的肌肉痠痛，只要多休息，或是泡個溫水澡，不適感馬上可以緩解，萬一症狀嚴重，最好能早點尋求醫師專業的協助，防止繼續惡化。

長時間彎腰用拖把、掃帚或吸塵器清潔地板，很容易造成腰椎負擔，蹲著或跪著擦地板，更會傷害腰椎周圍的肌肉群，並使膝蓋和骨盆承受加倍的壓力，必須儘量避免。

## 最安全的清掃方法如下：

選擇握柄長短粗細和自己身型符合的工具，長度約到肩膀的高度，粗細則以手掌能自然彎曲掌握為主，材質愈輕巧愈好；每次清理範圍，以離身體1公尺為準，因為若是一直清掃離自己太遠的地方，比較容易造成肌肉拉傷，並且每次清掃的時間不宜持續過久。



至於清洗窗戶、天花板、高櫃等較高的地方時，一定要站在平穩牢靠的椅子上或用長柄刷，千萬不要硬是踮腳用力去搆自己搆不到的地方。清理天花板不免需要一直仰頭，這時每隔5分鐘就應該將下巴縮回靠近鎖骨處，每次動作至少須維持30秒，來回3次，雖然比較耗時，卻能預防肩頸扭傷或僵硬。搬東西或採辦年貨，若要從地上提起重物，物品應儘量靠近身體，接著將膝蓋彎曲，藉著身體的力量把物品提起來。如果物品很重，動作就得放慢，搬起來後，腰部也不能往後仰。切記，若物品實在太重，務必請家人協助，別爲了逞強或趕時間而留下後患。

### 愛摸八圈可別摸到肩手麻

因打麻將而引起的病痛不勝枚舉，例如「麻將肩」，源於打麻將時雙手平抬，造成肩頸肌肉緊繃以及肩頸疼痛難耐。「麻將手」，源於打麻將時，身體趴在桌上，肘部靠著桌面，尺神經受到壓迫，以致小指及手掌內側麻木。此外，不停的重複摸牌動作，還容易造成手腕扭傷、板機指、手指屈肌肌腱發炎。

### 預防方法如下：

縮短打麻將的時間，「中場休息」時做做牽拉運動，也就是將十指交叉，

雙手反扣，往前往上伸展，以及伸腰深呼吸，最好每打一圈就做10次牽拉運動。最重要的是，適時站起來走一走，活動活動筋骨。當指節使用過度，無法伸直，或者在伸直時遇有阻力，可經由按摩及牽拉運動恢復正常。防範「麻將手」上身，則應經常保持肘部懸空，不要受到碰撞，更不可用手肘支撐身體。

### 長程坐車就怕脊椎拉警報

長時間坐車，若是脊椎得不到應有的支撐，就會因爲腰部彎曲而造成脊椎骨、椎間盤、肌腱、韌帶等處的負荷，進而導致慢性肌肉疲勞，產生酸痛。再加上一直維持相同坐姿，脊椎間壓力過大，甚至會使得椎間盤突出，若是壓迫到神經，更容易出現肌肉發麻或無力的症狀，尤其常見於大腿後側、膝蓋後方及坐骨部位。所以，建議在車上準備一個腰墊或坐墊，讓腰椎微微向前傾，避免軟骨組織受壓迫，尤其本身有腰椎問題的民衆，不妨穿起背架再上路。還有，坐車時千萬要注意保持良好的坐姿，連續開車一小時後，適時下車活動筋骨。

農曆春節的連續假期一來，整年辛苦工作的人們總希望能夠稍微放縱一下，但經歷幾天的暴飲暴食，熬夜狂歡，身體付出的代價非同小可，常常需要很長一段時間來恢復，甚至無法恢復。唯有隨時提醒自己，做好預防保健措施，才能過一個健康的新年。

