



家務唔易做，保護手部關節

職業治療師 丁小燕

由買𩵚煮飯到清潔拖地一手包辦，年中無休，絕對不是輕易應付的工作。當中需要雙手的重複動作、用力和精細操作，再加上不良姿勢和缺乏休息，容易造成筋骨勞損。常見的手部退化性關節炎便是因過度使用手部關節令關節軟骨退化或損傷引起。主要影響手腕和手指的關節，特別是大拇指底部、手指末端和中間的關節，導致症狀包括關節疼痛、僵硬、腫脹、甚至彎曲變形，影響日常活動。



為何要保護手部關節？

保護手部關節是在日常生活中自我管理痛楚的其中一環，有助避免手部關節負擔過大，令痛楚復發和關節進一步受損。懂得利用替代方法處理日常事務，亦可維持自我照顧的能力。

手部關節保護法原則

1 使用較大和有力的關節及肌肉

平日盡量使用較大和有力的關節及肌肉，例如：攜重物時，使用背包代替手挽袋，將重量平均分配在雙肩減少手指關節受壓。此外，使用雙手拿取及將物品靠近自己也可減少用力。



2 留意及正視關節痛楚的訊號

當關節活動感到僵硬及痛楚時，便應停止活動，並作適當休息或調整工作方法，例如：使用洗衣機代替手洗衣物，切勿勉強完成工作。

3 避免長時間維持同一姿勢或動作

把繁重和輕鬆的工作交替進行。避免長時間屈曲手指，應不時停下來休息或轉換動作，讓手部關節及肌肉得以伸展放鬆。

4 避免容易令關節變形的姿勢或動作

留意哪些動作或姿勢會令關節痛楚增加。在感到痛楚之前，以不同姿勢或轉換方法完成工作，例如：扭開樽蓋有困難並引致手指關節痛楚，改以掌心增加接觸面較易發力，或利用開瓶器和易握防滑的樽蓋設計。

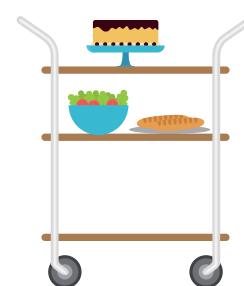


5 減輕工作時的體力消耗

將常用的物品放在肩至腰間高度的位置，減少不必要的提舉；盡可能使用推或拉的動作代替提舉。避免囤積雜物，保持家居環境整潔及活動空間充裕，減少因擠迫引起的不良姿勢或不必要工序；需要做較長時間的家務如熨衫、清理雜物時，可坐下以節省體力並容許分段工作，切忌心急地將工作一口氣完成。



適當地使用工具以減輕手部關節負擔，例如：電熱水壺、吸塵機械人，無須花手力扭乾的地拖、粗柄及較輕的煮食用具、活動餐車等。此外，因應需要也可考慮改善家居環境讓手部關節炎患者更易使用，例如將圓型的門把手或水龍頭改為槓桿式設計，減輕關節壓力。



6 注意工作與休息的平衡

妥善安排工作的地方、先後次序，以便在工作過程中有適量的休息；如家務繁重並已超出個人負擔能力，便要懂得尋求協助，找出妥善處理方法。

日常生活中保護手部關節非常重要，可避免過度使用，令關節受壓及磨損。即使患上手部退化性關節炎，亦須留意有適量的運動以提升肌肉力量和保持關節靈活。若病情惡化，關節休息後仍出現持續痛楚、紅腫發熱和關節僵硬等徵狀，便要盡早求醫。



「肌」不可失，從體能活動開始

— 物理治療師 梁碧茜女士 —



為何肌肉會流失？



人體肌肉的質量和力量發展，一般在20到30多歲時達到高峰，到中年時逐漸下降，肌肉流失在50歲後會變得明顯。除了年老的因素和受疾病影響外（例如二型糖尿病、慢性阻塞性肺病、心臟病、癌症等），不健康的生活模式（包括缺乏體能活動、吸煙飲酒、營養攝取不足、長時間坐著看電視等靜態行為）都是加劇肌肉流失的風險因素。

肌肉流失影響深遠

研究發現70歲以上的長者，肌肉流失會高達20%；但我們必須關注的是，肌肉力量的衰退比肌肉流失更快2至5倍。換言之，長者的肌肉力量在不知不覺中可迅速轉弱。以大腿肌肉力量為例，最嚴重可以只剩下相應的約兩成半。

若果長者肌肉流失得較嚴重，有可能患上「肌肉減少症」。患者的肌肉力量或活動能力會明顯受到影響，例如由椅子站起來會感到困難、處理家務及自我照顧能力下降，甚至會容易跌倒並引致嚴重後果，例如骨折。「肌肉減少症」若嚴重至影響整體健康狀況，長者住院機會、留院日數，以及死亡風險等都會增加。



哪些體能活動有助預防肌肉流失？

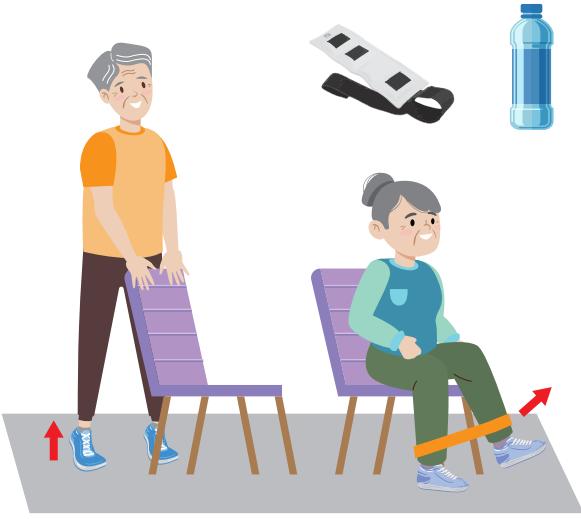
研究顯示強化肌肉運動配合中等或以上強度的帶氧運動是最有效改善肌肉流失的運動方法。

長者應做中等或更高強度針對所有主要肌肉群的強化肌肉運動；建議由較輕負荷開始，循序漸進，例如先以1磅的沙包或注水500毫升的水樽開始，按能力和視乎個人身體狀況，然後逐漸遞增負荷至中等或以上強度。每星期做2天或以上（建議隔天做）；每個動作重複10至15下為一組，每次做1至3組，每組動作之間可小休2分鐘或以上。



強化肌肉運動的負荷例子：

利用一些器具，如水樽、小沙包、阻力帶，或以自身重量為負荷（例如腳尖站立）



另外，也可在日常活動中加入一些有強化肌肉元素的體能活動，如需提舉中等強度重物的家務或工作；連同強化肌肉運動，同樣是每星期做2天或以上。但要注意該類活動的負荷不應過重或過度重複，亦要保持正確姿勢，以防勞損或受傷。

至於帶氧運動，例子有太極拳、急步行、游泳、健身單車和不同的球類運動等。長者也可在日常生活多做其他的帶氧體能活動，如：拖地、抹窗、遛狗。根據世界衛生組織建議，長者每星期應做至少150至300分鐘中等強度帶氧體能活動；或至少75至150分鐘劇烈強度帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動。



「肌」不可失，從體能活動開始！



要緊記，有心不怕遲，大家坐言起行，提高日常的體能活動量，並展開你的強化肌肉及帶氧運動計劃吧！長者即使有特別的健康狀況，例如患有慢性疾病，又或有關節痛症、平衡力欠佳或對身體狀況有疑問，只要先諮詢醫護人員，加上做體能活動時量力而為，並以安全及不引起身體不適為原則，需要時更可經物理治療師評估，便可依建議做合適的體能活動。

重要通知

為響應環保及節約用紙，衛生署長者健康服務將由2026年第71期起停止印刷長者健康專訊；然而，長者健康專訊電子版將繼續透過網上發布，歡迎讀者掃瞄以下二維碼，到長者健康服務網站瀏覽最新發布的長者健康專訊，感謝您的支持！

