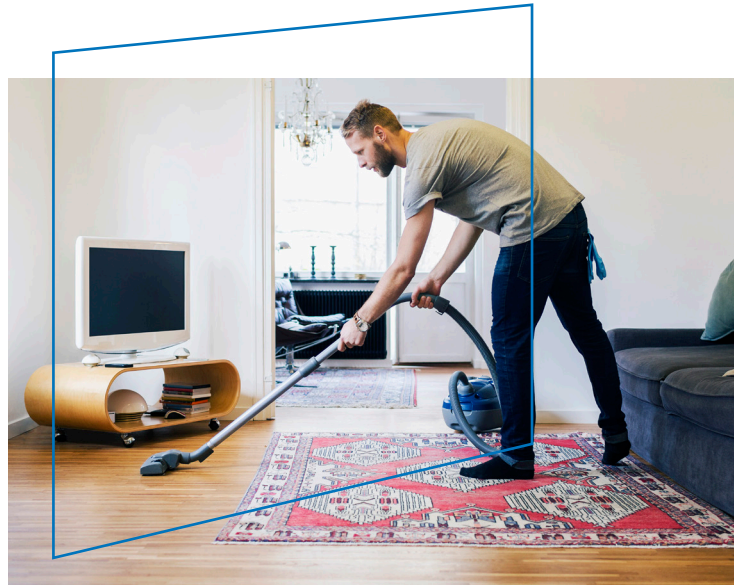


在打扫房屋时 小心谨慎

保持房屋清洁对于帮助您和您的家人保持健康很重要,但很多动作会损害您的肌肉骨骼健康。了解如何在整理房屋时降低您的受伤风险。



打扫时有危险吗?

当您考虑可能拉伤肌肉或扭伤腰背的活动时,家务劳动可能是最不可能想到的事情之一。然而,这些常见的家务活可以拉伤您的肌肉和关节:

- 为了清洁而举起重物或者要者搬运垃圾、清洗的衣服或杂货
- 长时间或反复弯腰吸尘或拖地板、除尘、折叠衣物、清洗锅碗瓢盆或清空洗衣机和烘干机
- 过度拉扯或扭曲身体去放回东西或收起东西
- 长时间紧紧抓握,比如在庭院里干活或搬运包裹时

如果您在打扫时不注意所走到的位置,也可能会滑倒、绊倒和跌倒。

小心谨慎地清洁

虽然您可能希望尽快完成您的家务,但放慢一点速度来注意您的姿势和移动方式可以帮助您避免受伤。以下是一些小提示:

- **开始前进行拉伸。**做一些轻柔的摆臂、转臀和腿部伸展,以放松您的肌肉。
- **拖地时注意。**拖地、吸尘或扫地时,避免扭动的动作。往前走进入动作,然后后退,多用腿而不用腰背。把吸尘器、扫帚或拖把靠近您的身体。要在重物下面进行清洁时,将重物推开而不是拉开。
- **小心抬举。**如果您需要拿起重物,先试试它重量。如果太重就寻求帮助。如果您自己可以抬起,避免扭动的动作,便把物体靠近您的身体,然后弯曲膝盖,而不是弯曲腰背。
- **尽量避免拉扯身体。**如果您需要除尘的区域,橱柜或架子太高,则使用踏脚凳而不要将身体过远拉扯。
- **更好的铺床技巧。**为了避免扭伤和过度伸展,先把床的一侧铺好床,然后走到床的另一侧铺床。

“在开始任务之前先制定计划。了解自己的局限性,频繁地休息,需要寻求帮助时绝不犹豫。”

— Jon Cinkay, PT
HSS身体力学协调员