

保健》準備年菜很累 物理治療師教這樣做防痠痛...

LTN news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2332952

您即將進入之新聞內容方可瀏覽。



嘉基物理治療師黃璿靜示範手掌下壓預防手部痠痛。(記者王善嫻攝)

2018-02-05 13:27

〔記者王善嫻／嘉市報導〕迎接農曆新年，家家戶戶在年前採購年貨、烹調煮年菜，如姿勢不正確或肌肉耐力不足，就容易導致腰酸背痛，嘉義基督教醫院今由物理治療師示範痠痛緩解的運動，以「跨大步、縮小腹」為口訣，教民眾預防並舒緩痠痛。

嘉義基督教醫院長姚維仁表示，除買菜或者烹調煮菜時，因姿勢不正確導致肩頸、背部、腰部的痠痛，飲食也是預防疾病的重要因素，尤其年節將到，民眾更要忌口，注意飲食要少油、少鹽、少糖及高纖維。

嘉基物理治療師黃璿靜表示，民眾在買菜時容易只背提袋在同一側，導致身體左、右不平衡，易造成肩頸痠痛，而洗菜、炒菜時彎腰容易導致腰痠，她建議買菜時應兩手都提東西，並且縮小腹、挺胸提菜預防，另外炒菜跟洗菜時，可以腰背挺直、膝蓋微彎讓身體重量由腳來承擔，避免痠痛。

如因炒菜、久站手痠、腳痠，黃璿靜建議可以將雙手分別往前跟往後伸直、手掌往下壓，以及前、後腳採弓箭步等姿勢緩解痠痛。



嘉基物理治療師黃璿靜示範前、後腳弓箭步緩解痠痛。(記者王善嫻攝)



自由時報

將雙手往上伸展、左右拉筋，也有助舒緩痠痛。（記者王善嫻攝）



自由時報

黃璿靜說，採購年菜時要注意兩手提菜均衡，且縮小腹、避免駝背導致不正確姿勢。（記者王善嫻攝）



自由時報

嘉基營養師教民眾準備年菜記得三低一高，少油少鹽少糖跟高纖維等方法。（記者王善嫻攝）



嘉基今衛教民眾年節前緩解痠痛姿勢。(記者王善嫻攝)