保健》準備年菜很累物理治療師教這樣做防痠痛...

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。 (記者王善嬿攝)

2018-02-05 13:27

〔記者王善嬿/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。

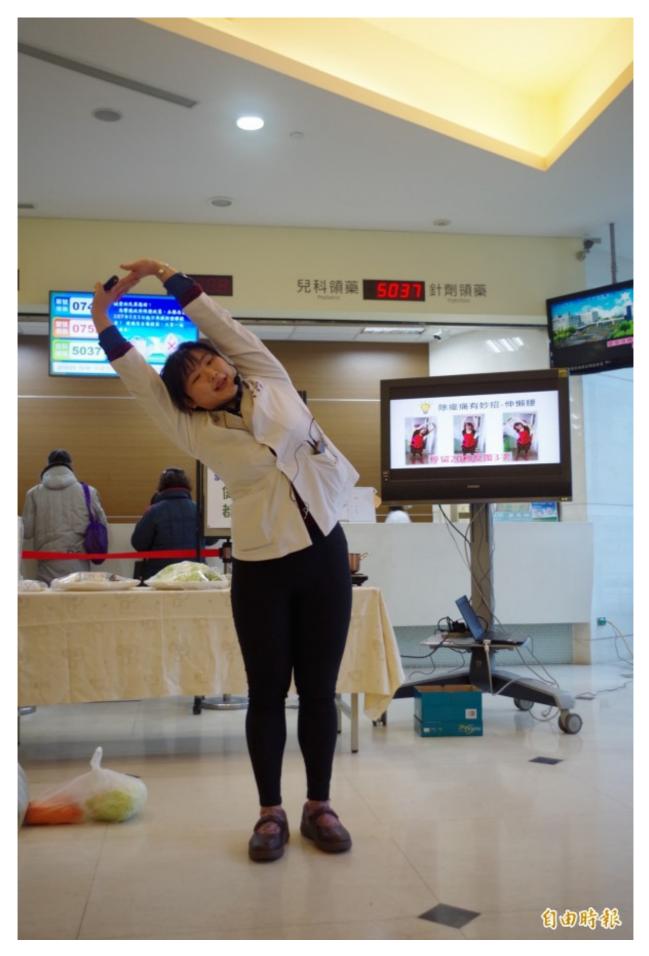
嘉義基督教醫院長姚維仁表示,除買菜或者烹調煮菜時,因姿勢不正確導致肩頸、背部、腰部的痠痛,飲食也是預防疾病的重要因素,尤其年節將到,民眾更要忌口,注意飲食要少油、少鹽、少糖及高纖維。

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。 (記者王善嬿攝)



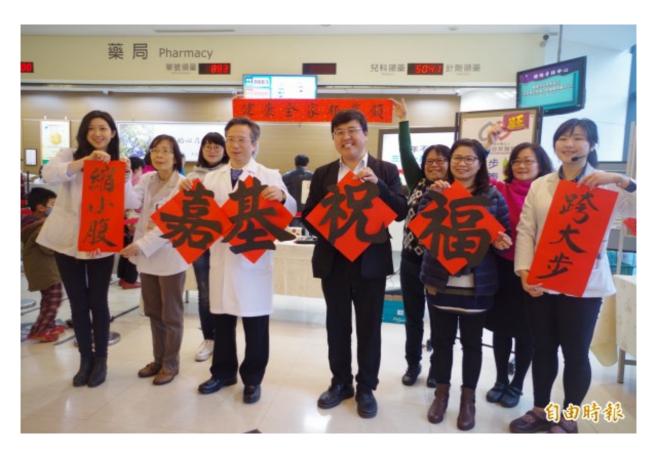
將雙手往上伸展、左右拉筋,也有助舒緩痠痛。 (記者王善嬿攝)



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 王善嬿攝)



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。 (記者王善嬿 攝)



嘉基今衛教民眾年節前緩解痠痛姿勢。 (記者王善嬿攝)