

關節保護有妙法

1. 關節炎成因及普遍性

關節是兩根骨頭之間連接的地方，讓身體各個部位能自如地活動。

「關節炎」是指關節組織發炎，最常見的類別為「退化性關節炎」。

在 2017 年的一項香港人口健康調查顯示，常被提及的關節問題，包括關節痛/腫脹(22.1%)，腰背痛 (21.5%)及頸痛 (9.8%)。引起關節問題的主要成因包括缺乏運動、不注意姿勢或過度使用某些關節 (如長時間低頭用手機、搬重物) 等引致關節長期勞損。

2. 保護關節

關節保護法是一種自我管理健康的方法，透過改變生活習慣或做事模式，去處理日常活動，從而改善或維持關節的功能。當我們越早養成保護關節的習慣，就可以越早減低關節進一步受損的機會。

3. 關節保護法的原則和應用

保護關節有以下四個重點：

一. 採用正確姿勢、避免勞損

在做家務時，應保持腰背挺直及腰椎自然的弧度，避免長時

間彎腰；亦應避免跪下或蹲下，引致膝蓋痠痛或勞損。當休息時，應選擇有靠背和扶手的座椅，使背部有足夠承托，並借助扶手起身和坐下，減輕膝部關節的負荷

二. 留意及正視疲累訊息

及早留意身體發出疲累的訊息，如出現關節僵硬、腫脹、痠痛等，便應休息，切勿勉強完成工作以致體力透支。最好安排間歇的休息時間。

三. 善用輔助器具、簡化工序

選用合適的長柄及輕巧的清潔用具，如長柄掃把及易潔拖把，以提高效率並減少關節負擔；多使用攪拌器、真空焗燒鍋、電焗爐及微波爐等，簡化烹調程序。另外，可使用易潔廚具，方便把油污洗去。

四. 妥善安排活動流程

購物時，應先列出清單；然後再考慮購買的先後次序：先買較輕及細小的物件，然後才買較重的物件以及新鮮的食材，購物後便立即回家。另外，可使用送貨服務減少攜帶重物。

4. 總結

保護關節並不困難，只要在日常生活中，持之以恆地應用，便可以掌握保護關節法則。除了能減慢關節退化外，亦可舒緩關節不適和痛楚，使日常生活更輕鬆和安全。