腳部健康與職業的關係

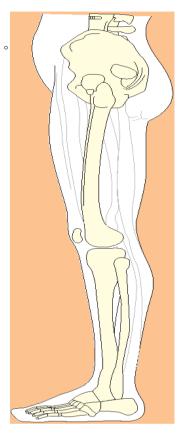
1,正確的站立姿勢

良好的站立姿勢對健康很重要。以醫學的觀點來看,所謂良好的姿勢是指在放鬆的狀態下,身體仍然能夠保持正確的平衡線。站立時背部保持挺直,讓內臟可以保持在正確的位置,腹部所承受的負擔也會減輕。相反,不正確的站立姿勢會使腰椎過度彎曲,導致下背疼痛。

具體來說,站立時挺直脊椎、下頭微縮,就是正確的姿勢。視 線應保持在前方約兩、三米的地方。

正確的站立姿勢有助保持雙腳的肌肉和關節強壯,而步行能夠 強化雙腳肌肉,是有效保持正確姿勢的運動。大家如在日常生 活中養成步行的習慣,例如在港鐵站、火車站及百貨公司內放 棄使用電梯或扶手電梯,盡量行樓梯;可以幫助鍛鍊腳部肌肉 和關節。

但是長時間保持站立不動也有缺點,例如:下肢血液回流不好, 導致下肢靜脈曲張;足底長期受壓,患上足底筋膜炎等。所以 常要站立工作的人士,如教師、售貨員、侍應等應在站立期間 多作走動或伸展運動,幫助下肢靜脈血液回流。此外,選擇適 當的工作鞋也有幫助。



2. 認識步行的姿勢

人由一歲開始便學會步行。步行看似是人類與生俱來的技能,但人們往往忽略了正確的步行姿勢的重要性。步行姿勢不但對雙足健康有重大影響,內裡還大有學問。

讓我們先看看步行時的動作。簡單的一個步行動作,基本上可以分為六個部分。步行的 動作由以下六個基本動作所連接組成。

1. 體重的支撐

2. 上半身的支撐

3. 腳尖踢出







4. 保持身體平衡



5. 提起腿部



6. 腿部向前伸出



這一連串基本動作用到了足底的多個部分。每踏出一步,腳跟向前伸出,在稍為向外傾斜的狀態下著地。接著,足部的外側、小趾趾根、大拇趾的趾根及大拇趾也順序著地,足底全面承受了身體的重量。然後,腳跟首先離地,腳尖則最後才離開地面。這樣的連串動作,稱為「足底的轉動」。這種「轉動」在步行方面來說,是非常重要的動作。只要能正確掌握每一個動作,除了能保持身體穩定外,步行的姿態也會變得很優美。

所以如果不學會注意和保持正確的步行方法,便會引起不同的問題。

3. 養成正確的步行方法

我們平均每天步行約六公里,以此數字計算,到了七十多歲,步 行的總距離差不多可以環繞地球四周以上。人一生要走這麼多的 路,若我們沒有從小養成健康的步行方法,隨著歲月累積便會產 生嚴重的問題。

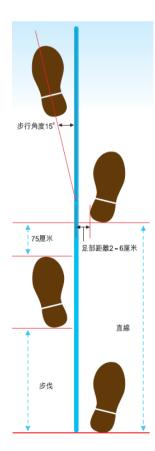
自我檢驗步行方法,是非常重要的。所謂健康的步行方法是把膝



膝蓋伸直、腳跟著地、體尖踢出

蓋伸直、腳跟穩固著地、在足底充份緊貼地面後,腳尖再踢出向前進。其實要掌握當中竅門並不困難,一個簡單的原則便是保持寬闊的步伐。我們在路上觀察,發現時下有不少年輕人走路的步伐都較為窄,其中更有是拖著步伐走路的。其實只要步幅保持寬闊,腳跟便會先行著地,腳尖也會自然地踢出。

此外,我們也應多加注意步伐的距離,兩足相隔的寬度及步行的角度等方面的細節。右圖提供了一些數字給大家參考。



足部被專家稱為第二心臟。很多人認為,只要提高心臟功能,使血液循環正常就能健康。然而,心肌是不隨意肌,不能被隨意操縱,而腳的肌肉是受自我操縱的隨意肌,多步行能有效促進血液循環,對健康有很大幫助。

足部是位於距離心臟最遠的位置,血液由心臟輸送到腳尖,再重新返回心臟的路程很遙遠,需要相當長的時間。步行次數的多寡,會影響血液循環的流暢程度。足部發揮「泵」的重要作用,

步行時足部離地,腳尖彎曲,這個動作就如抽水泵的作用,幫助血液循環。

即使身體如何健壯,足部的大小在早晚時段會出現約百分之五至十的差距。這是因為靜脈循環不良而導致血管堵塞,也表示足部已陷入疲勞狀態;此狀況可由足部浮腫的現象觀察得到。

如果發覺自己的身體感到疲倦,足部又出現浮腫的話,便應做適量的按摩,以改善血液循環的速度,還要注意保持充足的睡眠。如果不理會足部浮腫的現象,浮腫可能會蔓延至全身,引起慢性疲勞症狀。

所以,從事需長時間走動工作的人士,如郵差、送貨員等,更需注重正確的步行姿勢、 選擇舒適及輕便工作鞋、多做腳部伸展運動以及讓腳部有充足的休息等;否則雙腳健康 便會受到損害。

4. 蹲姿或跪姿對膝部的影響

某些職業常涉及蹲姿或跪姿,如清潔工人、汽車維修員、裝修工人等。當工友以跪姿工作時,膝蓋前方受到局部壓力,若長期受壓可造成粘液囊炎或肌腫炎。而且蹲姿或跪姿使膝蓋長期彎曲,對關節造成負荷,可導致膝關節炎。此外,這類工作往往同時涉及彎腰動作,所以較容易令背部受傷。工友應避免維持同一姿勢過久;而採用跪姿時,膝蓋應避免接觸堅硬地面。

(資料來源:職業安全健康局-「健康從腳開始」)