

腳部健康與職業的關係

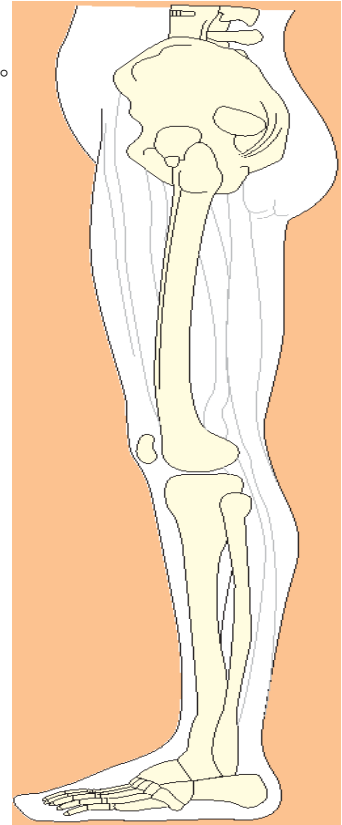
1. 正確的站立姿勢

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。

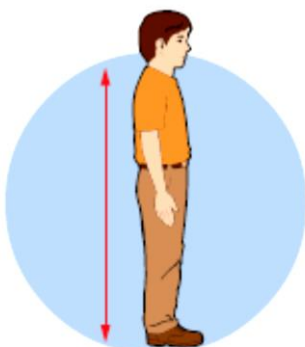


2. 認識步行的姿勢

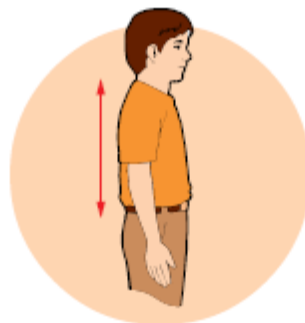
人由一歲開始便學會步行。步行看似是人類與生俱來的技能，但人們往往忽略了正確的步行姿勢的重要性。步行姿勢不但對雙足健康有重大影響，內裡還大有學問。

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



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」)