媽媽久站廚房腳好痠？防疲勞軟墊這樣挑！

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

媽媽每天在廚房站上兩、三個小時，長時間站在堅硬的地板上，從腳底、小腿、膝蓋一路到下背，都在默默承受壓力；光是在平地上走一步，膝蓋就要承受大約 1.5 倍的體重。今天這篇《太格的微知識 · 真健康》，我們就來看看，該怎麼幫媽媽減輕這些負擔。

國際企業早就在用的保護方法

企業界很早以前就了解並重視這個問題，我們在許多的賣場看到國際級的大公司，對於收銀台、工作台的員工他們工作站立的腳底下，都鋪上一張減少疲勞的彈性底墊，這就是保護員工長時間的站立，而不會受到傷害的保護措施。

2018 年的一篇針對此研究的回顧調查發現，腳底下的軟墊、彈性地面或緩衝鞋墊，可以降低長時間需要站立人的下肢和身體不適，具有中等程度的證據支持。

軟墊不是越軟越好？

所以，一張適合的廚房軟墊，雖然不是醫療器材，也不能治療退化性關節炎，但它可以減少堅硬地面帶來的不適，讓雙腳在長時間站立時，多一層緩衝與支撐。

不過，防疲勞軟墊的作用，並不是把人墊得越軟越舒服。它是利用適度的彈性，讓腳踝和小腿產生細微的動作，避免全身重量長時間集中在固定位置。但我們不能宣稱，只要鋪上一張軟墊，就能預防膝關節退化，或者治療足底筋膜炎。

回彈、防滑、尺寸、位置，一次看懂

了解了這些研究報告，下一步就是如何選購一個好用有效的防疲勞彈性地墊：

第一、 回彈測試：用手按壓，踩下去有緩衝，放開後要能迅速回彈。軟到雙腳容易晃動，反而增加平衡負擔。

第二、 廚房專用：底部必須防滑，邊緣最好斜面設計，降低絆倒風險；表面要能擦洗，不藏污納垢。

(續)

SEMI 太格地材
台北 林口民生路107號 02-8601-9259
台中 北屯崇德路三段908–2號 04-2424-5746 04-2422-2230
高雄 仁武八德西路1531號 07-375-4862
www.semiflor.com.tw

第三、 尺寸：雙腳能左右移動、交換重心，不要只能固定站一個小點。

第四、 位置：放在媽媽站最久的地方，洗手台或瓦斯爐前；常移動就兩處各一張，但不要擋住主要走道。

別讓身體一直維持同一個姿勢

請記得，軟墊只是保護雙腳的其中一環。最有效的方式，仍然是不要讓身體長時間維持同一個姿勢。

煮飯過程中可以交替移動、短暫坐下、活動腳踝，偶爾抬起腳跟，讓小腿肌肉收縮，幫助下肢改變受力。在家中也可以穿著具有適度支撐與防滑功能的室內鞋，不要長時間赤腳站在冰冷、堅硬的石材上。

送媽媽一份最實在的健康禮物

更重要的是，家事是全家人應該一起分擔的。我們總是稱讚媽媽做的菜很好吃，卻很少注意，她每天是用自己的身體和雙腳，站著完成一家人的三餐和家庭的大小事務。為媽媽的健康著想，不一定要從昂貴的保健品開始。

一塊小小的彈性地墊也能守護媽媽的健康！明年母親節，或是在媽媽生日的時候，不妨送她一張適合在廚房使用的防疲勞健康底墊。

參考資料（可點擊連結）

1. 美國國家職業安全與健康研究所（NIOSH）— 職場長時間站立的健康風險與改善研究（2014）：https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4591921/
2. International Archives of Occupational and Environmental Health — 芬蘭女性廚房工作者肌肉骨骼疼痛研究（2006）：https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16688464/
3. Harvard Health Publishing — 體重與關節疼痛的關係（2019）：https://www.health.harvard.edu/pain/why-weight-matters-when-it-comes-to-joint-pain

(續)

SEMI 太格地材 | 台北 林口民生路107號 02-8601-9259 台中 北屯崇德路三段908-2號 04-2424-5746 04-2422-2230 高雄 仁武八德西路1531號 07-375-4862 www.semiflor.com.tw

4. PLOS ONE — 膝關節日常活動承受負荷研究（2014）：
   https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3900456/
5. 加拿大職業健康安全中心（CCOHS）— 防疲勞墊使用指南：
   https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/mats.html
6. Applied Ergonomics — 緩衝材質對久站不適與疲勞影響之系統性回顧（2018）：
   https://doi.org/10.1016/j.apergo.2018.02.021

SEMI 太格地材
台北 林口民生路107號 02-8601-9259
台中 北屯崇德路三段908–2號 04-2424-5746 04-2422-2230
高雄 仁武八德西路1531號 07-375-4862
www.semiflor.com.tw