

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：抽筋的處理

三、衛教日期：96年05月01日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：劉亮君/朱玲瑩

### 內 容 摘 要

---

#### 定義

抽筋又稱為「肌肉痙攣」(muscle cramp)，是指肌肉突然、不自主的強直收縮的現象，當動作電位頻率超過每秒300次就會造成肌肉僵硬、疼痛難忍，通常發生在**下肢**的機會較大。

#### 種類

##### 夜間抽筋(night cramp)

包括在任何靜態的情況下所發生的抽筋，如**睡覺時**或**靜坐不動**時發生之抽筋。此種抽筋常發生的部位為腓腸肌和足部的一些小肌肉。

##### 中暑性抽筋(heat cramp)

此種類型的抽筋與**脫水**和**體內電解質的平衡失調**有關。此種抽筋最常發生在運動員的身上，尤其是在**炎熱的天氣**下運動最易發生。

典型的**中暑性痙攣**是於炎熱的環境下工作**一或二小時**後發生；中暑性痙攣甚至在**活動結束後的18小時之內**皆可能發生，且可能在持續幾天內肌肉皆有不正常的現象。中暑性痙攣較生在手掌、手臂及腿部的大肌肉上。

#### 原因

抽筋的真正機轉目前尚未被確知，大多數的研究結果認為，肌肉抽筋是起因於神經或神經肌應激閾值降低，使得肌肉的神經行動頻率突然

增加，造成肌肉強直收縮。下列有幾種情況較易引起抽筋的發生：

1. 經過**長時間運動**而形成肌肉**過度疲勞**時，仍持續運動。
2. 局部**循環不良**。
3. 水分和鹽份流失過多，導致體內**水分不足**。
4. **嚴重腹瀉、嘔吐**或飲食中的礦物質（如鎂、鈣）含量不足。
5. 環境溫度突然改變，**溫差過大**。
6. 肌肉或肌腱輕裂傷。
7. 情緒過度**緊張**。
8. 以**不適當的姿勢**從事運動或肌肉協調不良。
9. 鈣質不足。
10. 一些尚未發覺或確定的原因。
11. 平日**不做運動**的人、一些慢性疾病、孕婦的抽筋發生率也會提高，須小心留意。

### 處理的方法

當抽筋發生時，患者需即刻停止運動，**坐下來或躺下來休息**，對抽筋的部位**輕輕按摩**，千萬不要搥打，並往抽筋部位肌肉**相反方向伸展**，因將肌肉拉長時，會使肌腱的張力增加，當張力達到某一強度時，神經會將衝動傳至大腦，大腦為了避免肌腱受傷會釋放訊息放鬆抽筋的肌肉。

伸展肌肉時**不可用力過猛**，因為收縮的肌肉很硬，很脆弱，若用力按摩或搥打，肌肉纖維容易受傷，因而拉傷肌肉造成二次傷害。短時間的肌肉抽筋經過處理後即可，但再次發生的可能性仍很高。

若肌肉抽筋的時間很長，則可使用**熱敷**來加強血液循環或**冷敷**的辦法來減輕疼痛、局部的噴灑或擦一些鬆筋止痛的藥水或藥膏也很有效。萬一很容易再次發生抽筋，則需考慮肌肉是否**過度疲勞**或脫水，前者則必須停止活動休息，後者則需補充水分和電解質。必要時，由醫師開處方藥物輔助治療。

### 預防的方法

1. 不在通風不良，或密閉的空間做長時間或激烈的運動。
2. 長時間**運動之前、中、後**，皆須有足夠的水分和電解質的補充。
3. 在日常飲食中攝取足夠的**礦物質**（如鈣、鎂）和電解質（如鉀、鈉）。礦物質的攝取可從牛奶、優格、綠色葉類蔬菜等食物中攝取，電解質可從香蕉、柳橙、芹菜、天然食物等或一些低糖的飲料中獲得。
4. 不穿太緊或太厚重的衣服從事運動或工作。
5. 運動前檢查保護性的護套、鞋襪是否太緊。
6. 運動前做充足的準備運動和**伸展操**。

7. 冷天運動後須做適當的保溫，如游泳後應立即更換泳衣，穿上保暖的衣物。
8. 以**放鬆的心情**從事運動或工作。
9. 晚上睡覺時易抽筋者，養成在睡覺前做**10~15分鐘伸展操**的習慣，尤其是易抽筋部位的伸展。
10. 不做過度的練習。
11. 運動前對易抽筋的肌肉做適當的按摩。
12. 身體過於疲勞時不要運動。



