

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：抽筋該怎麼辦

三、衛教日期：99年01月29日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：劉亮君復健師/陳秀蓉

內 容 摘 要

何謂抽筋？

抽筋學名為肌肉痙攣 (muscal cramp)，指肌肉突然、不自主的強直收縮現象，會造成肌肉僵硬，疼痛難忍。

這時候該怎麼辦？要如何避免？

抽筋會在身體哪些部位發生？

抽筋似乎偏愛小腿肚，但身體其他部位也是無法避免的。

脖子、背、大腿和雙手，都可能成為這種不尋常肌肉收縮的受害者。

抽筋的原因是什麼？

最常見的元兇是肌肉疲勞。

廢物逐漸累積，造成電解質平衡及控制肌肉收縮作用的失調。

所以抽筋時第一件事就是要休息。

抽筋的分類

1. 夜間抽筋 (night cramp)

2. 中暑性抽筋 (heat cramp)

什麼狀況容易抽筋？

- 經過長時間運動而形成肌肉疲勞時，仍持續運動。
- 局部循環不良。
- 水份和鹽份流失過多。
- 嚴重腹瀉、嘔吐和飲食中的礦物質（如鎂、鈣）含量不足。
- 環境溫度突然改變。
- 肌肉或肌腱輕裂傷。

- 情緒過度緊張。
- 以不適當姿勢從事運動或肌肉協調不良。
- 一些慢性疾病的人或孕婦，抽筋發生率也會提高，須小心留意。

抽筋時該怎麼辦？

在急性期的處理，也就是抽筋發生時的處理，患者需即刻休息，對抽筋的部位輕輕按摩，並將抽筋部位的肌肉輕輕拉長。

運動可緩解腿部肌肉：

拉小腿

大腿(後側)

大腿(前側)

如何避免抽筋的發生？

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 的水份和電解質的補充。
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）。
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貼紮、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，如游泳後應立即將泳衣換起，穿上保暖的衣物。
8. 以放鬆的心情從事運動或工作。
9. 睡覺時易抽筋者，在睡覺前需做一些伸展操，由其是易抽筋的部位的伸展。
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。

另外隨時都可做的動作；

- 腿部運動
- 手部運動

~感恩~