

# 肌肉痙攣（抽筋）處置

# 肌肉痙攣（抽筋）

- 抽筋學名為「肌肉痙攣」（muscle cramp）是指突發性的某一段肌肉僵硬、突然不自主的強直收縮的現象，會造成肌肉痙攣僵硬、劇烈疼痛，可能伴隨有肌肉緊張收縮或抽搐的感覺。一定時間內患者無法使肌肉放鬆。
- 常持續數十秒至數分鐘或更長，經由休息、按摩或換個姿勢位置，多半可以自行緩解。緩解後這塊肌肉依然會感到疼痛或痠痛。
- 一般以下肢腿肚最常見，也就是所謂的腓腸肌痙攣。

# 分類

- 分兩種類型

- 一 夜間抽筋(night cramp)：

- 包括在任何靜態的情況下所發生的抽筋，如睡眠時或靜坐不動時發生之抽筋。

- 二 中暑性抽筋(heat cramp)：

- 與脫水和體內電解質的平衡失調有關，在炎熱的天氣下運動練習最易發生。
- 常在炎熱的環境下工作一或二小時後發生；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。
- 中暑性痙攣較易發生在手掌、手臂及腿部的大肌肉上。

# 肌肉痙攣原理

- ◆ 因為肌肉中無氧代謝的產物**乳酸**於肌肉內堆積
- ◆ 或是由於其他**體液電解質不平衡**，進而造成肌肉細胞中**鈣離子的代謝不正常**，致使肌肉突然**不自主的強直收縮**的現象。
- 支配肌肉的神經可能**過度的刺激肌肉**，使這些肌肉產生很大且不正常的收縮，而**造成肌肉強直收縮**。
- **肌肉使用過度造成疲勞**

# 肌肉痙攣原因~1

1. 經過長時間練習或運動而形成肌肉疲勞時，仍持續練習或運動。
2. 劇烈出汗脫水水份和鹽份流失過多，電解質不平衡：中暑性抽筋。
3. 情緒過度緊張壓力大。
4. 嚴重腹瀉、嘔吐和飲食中的礦物質（如鎂、鈣，低血鉀、含鈣量）不足。
5. 肌肉或肌腱輕裂傷。

# 肌肉痙攣原因~2

6. 以不適當的姿勢從事運動、肌肉協調不良，無適當暖身運動、運動拉傷、跳躍等動作時抽筋等。
7. 局部循環不良：半夜醒來的抽筋。
8. 一些尚未發覺或確定的原因。
9. 環境溫度突然改變環境溫度過低。
10. 某些慢性疾病、礦物質（如鎂、鈣）含量不足：懷孕的媽媽抽筋發生率也會提高。

# 肌肉痙攣處置~1/3

- 一為急性期處理，一為治本處理。
- **急性期**，也就是腳抽筋時，需**即刻休息**，將抽筋的**腿部伸直（勿讓膝蓋彎曲）**，將腳板往自己身體方向上推，讓小腿筋有被拉直的感覺，此時肌腱的張力會增加，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出放鬆肌肉的訊息，抽筋現象就會解除。之後可以對抽筋的部位輕輕按摩。
- **拉長肌肉時不可用力過猛**，以免拉傷肌肉造成二次傷害。

# 肌肉痙攣處置圖



小腿及腳底抽筋時可伸直膝關節，將腳板輕輕往上推，如圖不過不可太勉強，以免反而造成傷害

## 肌肉痙攣處置~2/3

- 若肌肉抽筋的時間很長，則可使用熱敷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
- 持續性發生抽筋，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，後者則需補充水份和電解質。

# 預防肌肉痙攣方法~1/7

## 1. 找出肌肉痙攣的原因：

- 發生抽筋者必須先了解自己的一些“歷史”，例如：了解飲食的習慣、平日運動（工作）量、自己的壓力程度、部位、發生時的天氣狀況等，經常從事的運動或練習種類等。
- 針對原因做預防改善，方能解決肌肉痙攣的問題。若經常性的發生，又找不出原因，則須小心處理，請教醫生做徹底的檢查，因可能是一些血管疾病、糖尿並或神經系統疾病的症狀。

# 預防肌肉痙攣方法~2/7



2. 不在通風不良或密閉的空間做長時間或激烈的運動。
3. 長時間運動之前、中、後，皆須有足夠的水份，尤其是在溼熱的天氣下。
  - ◆ 一般是每15~20分鐘喝250 cc的水，千萬不要等到有渴的感覺才開始補充水分。
4. 不做過度的練習。
5. 運動前對易抽筋的肌肉做適當的按摩。
6. 避免穿太緊或太厚重的衣服、鞋襪從事運動或工作。
7. 運動前檢查保護性的貼紮、護套是否太緊？

# 預防肌肉痙攣方法~3/7

8. 運動前做充足的準備運動和伸展操。
9. 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。
10. 放鬆心情從事練習或運動，並且學習使用腹式呼吸。
11. 睡眠中易抽筋者，在睡覺前需做一些伸展操，尤其是易抽筋的部位。
12. 睡覺時避免讓足板過度下垂(往足底方向垂)。
13. 在日常飲食中攝取足夠的礦物質（如鈣、鎂）和電解質（如鉀、鈉）：

# 預防肌肉痙攣方法~4/7

## ◆缺乏「鈣」離子：

- 鈣離子是肌肉收縮時不可或缺的電解質，有研究顯示許多運動員和老人的確是因為攝取了牛乳或鈣片，而改善肌肉痙攣。
- **含鈣食物**：乳製品(鮮乳、優格、起司)豆類製品、帶骨小魚、芝麻、低脂高鈣的牛奶。
- **含鎂食物**：黃豆、青豌豆、腰果、蘆筍、綠花椰菜、芽甘藍、玉米、茄子、馬鈴薯、菠菜、南瓜、麥麩等。

# 預防肌肉痙攣方法~5/7

## ◆缺乏「鈉」離子：

在劇烈運動時，因大量流汗所造成的鈉離子的流失，可能會導致體內鈉離子不足而造成肌肉痙攣。

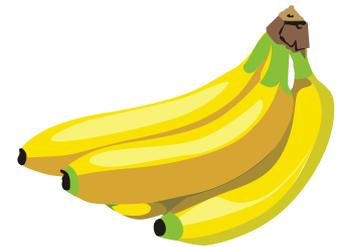
**含鈉食物：**乳製品、蛋、肉類、蝦、火腿、芹菜。

## ◆缺乏「鉀」離子：

汗水除了帶走鈉離子外，也會帶走大量的鉀離子。雖然因鉀離子不足所產生的抽筋並不常見，但如果發生了鉀離子不足，卻可能有全身性的後遺症。

# 預防肌肉痙攣方法~6/7

- 富含鉀的食物：
- 香蕉因含有鉀離子，又含有三種醣類，會在不同時間持續消化，因此可以較長期的維持體力。練習或運動前吃香蕉，可迅速補充熱量，也可預防痙攣產生，但要在活動前吃才有效！



- **含鉀食物**：橘子、馬鈴薯、桃子、酪梨、李子、番茄、鮭魚、鯖魚、黃豆、番薯、菠菜、花生等。**含鈣食物**：牛奶、優酪乳、乳酪、豆腐、黃豆、花豆、綠花椰菜、芥藍菜等。
- **飲食中富含鉀、鈉及鈣離子的食物**：香蕉、馬鈴薯、哈密瓜、蕃薯、紫菜、菠菜、番茄、柳橙、杏仁、花生、黃豆、乾梅、馬鈴薯。



# 預防肌肉痙攣方法~7/7

## ✓再叮嚀~

- 平時補充足夠的水份，低脂高鈣的牛奶，多吃水果蔬菜，不刻意減少鹽份的攝取，要加強熱身，伸展運動以及保暖，另需要從日常生活的營養攝取著手，都可以有效減少肌肉痙攣的發生，讓您在練習或表演時更能“虎虎生風”。

