



抽筋(痙攣)

抽筋學名為「肌肉痙攣」，是指肌肉突然、不自主的強直收縮的現象；會造成肌肉僵硬、疼痛難忍。

分類

- 夜間抽筋：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)：與脫水和體內電解質的平衡失調有關，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 1 或 2 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，有時女性短跑選手也會在腹壁發生中暑性痙攣。

預防運動抽筋

- 不在通風不良或密閉的空間做長時間或激烈的運動；不穿太緊或太厚重的衣服從事運動或工作。
- 運動前做充足的準備運動和伸展操、或對易抽筋的肌肉做適當的按摩。
- 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。
- 長時間運動之前、中、後，皆須有足夠的水份和電解質的補充。
- 注意鈣質的補充；在日常飲食中攝取足夠的礦物質（如鈣、鎂）和電解質（如鉀、鈉）。
- 以放鬆的心情從事運動或工作。

預防夜間抽筋

- 晚上睡覺時易抽筋者，在睡覺前需做一些伸展操，尤其是易抽筋的部位。
- 睡覺時避免讓足板過度下垂（往足底方向垂）。
- 不做過度的練習。

抽筋處理

- 在急性期，也就是抽筋發生時的處理，病人需即刻休息，對抽筋的部位輕輕按摩，並將抽筋部位的肌肉輕輕拉長，拉長肌肉時不可用力過猛，以免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回到比賽場，但再次發生的可能性仍很高。
- 若肌肉抽筋的時間很長，則可使用熱敷或冷敷的辦法來減輕疼痛，或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，後者則需補充水份和電解質。
- 平時多補充含鎂、鉀、鈣的食物可預防抽筋：
 - 1.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。
 - 2.含鉀食物：香蕉、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。
 - 3.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。

香蕉因含有鉀離子，又含有 3 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。所以運動前吃香蕉，可以迅速補充熱量，也可有效的預防抽筋產生。