

# 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。

同一個動作做太久，當肌肉無法完全代謝，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。

因此縮起來伸出去時無法順你的意，就會縮起來保護著，它就是在提醒你、跟你抗議，太疲勞需要休息了！

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)

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。

##### 2. 中暑性抽筋 (heat cramp)

- 與脫水和體內電解質的平衡失調有關。

- 最常發生在運動員跟種田的人，尤其是在炎熱天氣下運動最易發生，因為電解質流失。

- 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；所以在太陽底下工作時，一至二個小時就要喝水補充，才不會讓水分流失太快。嚴重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現象。
- 中暑性痙攣較發生在手掌、手臂及腿部的大肌肉上。

### 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。

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原活動，但再次發生的可能性仍很高。

因當你將肌肉拉長時，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。依照下圖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）。
  - 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-**

- 站立，腳尖貼在桌腳、椅腳，腳跟著地，拉後腳筋。
- 坐著，雙腿抬高伸直，腳尖往上翹或用雙手抓腳尖，拉後腳筋。

**手部運動：**

- 雙手伸直，手指交叉，手掌往外向前拉或向上伸直。
- 雙手向後伸直抱拳，挺胸手往後拉

**問答題：**

1. 抽筋時第一個要做什麼？

答：要休息不要再動。

2. 拉後腳筋的動作

3. 晚上容易抽筋要如何做？

答：在睡覺前需做一些伸展操，由其是易抽筋的部位的伸展，天氣冷時要穿保暖的衣褲。

~感恩~