



「哎呀！」突然抽筋，使人動彈不得，實在令人不知所措。我們一般了解運動特別容易抽筋，但無故抽筋又有甚麼成因呢？這次教你幾招預防抽筋。

撰文：沈彥恒 設計：美術組

養和醫院物理治療師 吳妙枝

若大家睡覺時會突然抽筋，不妨睡前拉拉筋。



防

抽筋大法

了解抽筋成因

「抽筋有兩種，第一種是運動期間及過後，第二種睡覺時突然抽筋。」養和醫院物理治療師吳妙枝說。運動種類的抽筋，可能因為過勞、沒有足夠熱身及適當舒緩動作，令肌肉仍然繃緊，又有乳酸代謝物積聚，導致抽筋。

無故抽筋的話，就要視乎不同人的身體狀況而定，例如年齡、運動習慣、生活習慣、藥物背景等。有的可能因為缺水，身體電解質不平衡。有的也可能是因為血液中缺鈣，孕婦及更年期女士尤其常見，因為她們體內荷爾蒙有所改變，又沒有從食物中吸收足夠鈣質所以容易抽筋；另外，患有血管疾病、高血脂等病人，更容易因環境溫度降低，影響血液循環而導致抽筋。

孕婦的荷爾蒙改變，加上血液沒有足夠鈣質，很容易會抽筋。



▲有些女士較少曬太陽，身體沒有足夠維他命D會難以吸收鈣質。

改變生活習慣

生活習慣是抽筋的一大成因，要解決抽筋，可以從改變生活習慣入手。

明明自己還年輕，沒有荷爾蒙轉變，又有運動習慣，也會經常抽筋？這可能與生活習慣有關。「有些年輕人看上去精神奕奕卻經常抽筋，原來與減肥有關，抽筋就因他們沒有吸收足夠的鉀、鎂及鈉質等所致；有些女孩子較少曬太陽，因而沒有吸收足夠維他命D，也會缺少鈣質，血液中的鈣質不足會導致抽筋；另外，都市人喜歡飯後喝咖啡和茶，但其實咖啡和茶也會影響鈣質吸收。」吳妙枝說。不少老人家也受抽筋困擾，這可能與長者進食醫生處方藥物去水丸有關，因為進食去水丸可

能令電解質流失。

對血液循環不佳的人而言，無故抽筋以睡眠時段最多。「睡眠時平躺在牀，地心吸力會令腳板拉向下，小腿肌肉也相對會收緊，睡眠一直維持平躺這個姿勢，加上冬天會蓋較多被，變相壓住雙腳，就容易造成抽筋。有些人可能抽幾秒鐘，也有幾分鐘，解決抽筋第一時間用手反方向拉腳板就最好，維持一段時間就可。」若有以上問題，不妨改成側睡，並蓋上較輕的棉被，或許能減少抽筋。



▲ 用大約三十八至四十度的暖水浸腳可幫助血液循環。

保持腳部血液循環

「防抽筋來說，拉筋就是最奏效的方法，除了運動前後，日常多拉筋保持肌肉及筋骨柔軟很重要。」吳妙枝提醒。另外，保持腳部血液循環好，抽筋就自然少，讓她教你幾個小妙招。

「除了睡前可以先拉筋外，另外也可用約三十八至四十度的暖水浸腳，讓血液循環，可以令身體較暖之餘，更可以帶走乳酸等雜質，也可以減少抽筋。」緊

記浸腳是為了讓足部血液循環正常，不要為了更加暖和而用過熱的水，因為「充血快，也散得快」，水溫只要比身體稍暖就可，用於維持睡覺時血液也能如常循環。

而不少女士們睡覺時手腳冰冷，她提醒足部保暖十分重要，所以睡覺時可以穿上襪子，同樣保持血液循環正常。冬天天氣乾燥，吳妙枝建議大家不妨以搽乳液的方法按摩腳部，幫助循環。

另外，運動前後或平日都可以拉筋放鬆肌肉，雖說拉筋緊要，也要拉得正確才有效，讓吳妙枝示範一下何謂正確拉筋動作，每次維持20秒，每隻腳做3次：



1 雙手按着牆壁，前腳屈膝，後腳伸直，記得兩隻腳尖都要同時向前，上身及腰要伸直。如後腳腳尖向外及彎腰，則為錯誤動作。



2 此動作可善用梯級進行。一隻腳先踏半級，然後腳跟放在地上，膝蓋挺直，重心向前再伸直腰。彎腰為錯誤動作。



3 亦可善用拉筋板，以便可自行調節幅度。圖