

慢跑熱身 防運動中抽筋

運動期間抽筋亦非常常見，如果想減低做運動時抽筋的機會，最重要是事前要做足熱身，以及做完運動後做足伸展運動。

張子偉說：「大眾普遍認為熱身運動是指伸展運動（即拉筋），但其實熱身時，應要做低強度運動，例如慢跑或快步步行，讓身體開始感到微熱，然後做適量伸展，才開始正式運動。」



而運動過後，身體的肌肉相對已變得勞累及繃緊，因此完成運動後，需要做足夠的伸展運動，將運動過的肌肉放鬆，以免肌肉因處於繃緊狀態而引致抽筋；另外，亦可以從衣着方面入手，即穿鬆緊度適中的運動衣及運動褲，穿著壓力襪，以及在容易抽筋的肌肉位置貼上肌內效貼布（Kinesiology tape），均有助在運動時減低抽筋的機會。」

如果容易在午夜抽筋，可以在入睡前用暖水浸泡雙腳十五至二十分鐘，以促進血液循環，減低半夜腳部抽筋的機會，但需注意水溫切勿太高，特別是糖尿病患者。

除了穿著鬆緊度適中的運動服外，穿著壓力襪同樣有助減低抽筋機會。

慢慢拉筋 舒緩抽筋

若果在運動期間抽筋，應立刻暫停運動，並做一些可以有效舒緩抽筋的措施。

張子偉說：「運動時一旦抽筋，如果忍痛繼續，輕則會令抽筋情況惡化，嚴重更有機會令肌肉撕裂，所以最好停止運動並休息，且盡快舒緩正在抽搐的肌肉，方為正確。」

舒緩抽筋主要有三個方法：第一是按摩，幫助繃緊的肌肉回復到鬆弛的狀態；第二是暖敷，用和暖的熱毛巾或電熱墊敷在抽

搐的肌肉上，以增加血液循環；最後則是伸展，可以將抽搐的部位，往相反方向慢慢拉開，冀令肌肉放鬆。」

張子偉建議，在日常生活中亦可多做伸展運動。做的時候，每一組動作應維持十至三十秒，每次做五至十下。這將有助放鬆肌肉，減低日常生活及運動時抽筋的機會。

大腿前方股四頭肌



用手握着腳腕對上的位置，然後慢慢向後方拉扯，過程中應感覺到大腿前方有拉扯的感覺。如身體有足夠柔軟度，可嘗試以一邊手拉另一邊腳（即左手拉右腳，右手拉左腳）。如不能，則可以一邊手拉同一邊腳。如有需要，應單手扶或按着穩固的物件以作平衡，以另一隻手抓住腳，繼續上述伸展的動作。

小腿後方腓腸肌



一腳伸直膝關節，並放在後方，保持膝蓋挺直，腳跟觸地，另一隻腳踏前並屈膝向前傾，拉筋時會感到後腳小腿後方有拉扯感覺。

小腿後方比目魚肌



方法1：雙腳放一前一後，並以半蹲姿勢站立。伸展時微微屈膝向下蹲，應會感到小腿後方有拉扯。

大腿後方腘繩肌



方法2：一腳放前面，腳尖屈起頂向牆，腳跟觸地。伸展時，曲膝再往前壓，小腿應會感到拉扯。

大腿後方腘繩肌



一腳放前面，膝部伸直，提起前腳掌。腰背挺直，身體往前傾，直至大腿後方有拉扯的感覺。

伸展運動示範：

*上述伸展運動，除可作即時舒緩抽筋外，同樣可於日常練習，以及在運動前熱身及運動後進行。一般運動前熱身，可於慢跑或急步行後做。建議每組動作做五次，每次維持十秒，雙腳交替進行；至於運動後則每組動作做十次，每次維持約三十秒。

運動時

肌肉突然劇痛

做運動時過分操勞或肌肉過分緊張，都有機會出現俗稱抽筋的肌肉痙攣。抽筋不時在運動時出現，如不及時處理並繼續運動，隨時會引致肌肉撕裂。

今期物理治療師會為大家拆解最常見的抽筋部位、抽筋的成因及預防，以及出現抽筋時的應急處理。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

養和醫院物理治療師
張子偉



解構抽筋原因及應急處理

抽筋可以在不同的肌肉發生，但通常較多出現在大腿和小腿的幾組肌肉。

養和醫院物理治療師張子偉說：「抽筋即是肌肉發生痙攣。根據美國骨科醫學會定義，人體上任何一處可以由意識控制的肌肉，即隨意肌（或名：骨骼肌）發生不自主抽搐時，就是抽筋。抽筋可以在肌

大、小腿肌肉 最常抽筋

肉中的某部分，或可以是同一組功能內的所有肌肉同時發生；而抽搐的情況亦沒有一定的規律。

抽筋通常發生在下肢，包括小腿後方的兩層肌肉：腓腸肌及位處於深層的比目魚肌、大腿前方的股四頭肌及大腿後方的腘繩肌，均是相對容易抽筋的肌肉。」



抽筋通常發生在下肢，大腿和小腿的肌肉均較易抽筋。

肌肉過累 容易抽筋

目前還未知道引致抽筋的確實原因，但有部分情況會令肌肉發生痙攣的機會增加。

張子偉說：「肌肉緊張或過度勞累會較容易出現抽筋的情況，運動時容易出現抽筋便是源於此原因；另外，正服用利尿藥，又或牽涉其他原因而令身體水分不足，引起血液循環出現問題；而身體中的電解質，例如鉀、鈉、鈣、鎂質等物質出現不平衡的狀況；又或是長時間維持不良姿勢，均有機會令抽筋更容易出現。」

孕婦及長者亦會較常抽筋，而長者可能因為腿部溫度低，小腿部分血液循環不足，才較容易於入睡後突然抽筋。」

經常在同一位置抽筋，有可能是身體出現問題的警號。同一位置反覆出現抽筋的情況，可能反映了該部位的血液循環出現問題，例如血管收窄而令該部位的血液供應不足；或該部分的神經線出現問題，令訊息傳遞變差，引發抽筋。張子偉建議，若同一部位反覆出現抽筋，即使嘗試過一般的舒緩方法後，情況沒有改善，應諮詢醫生意見，以查清問題所在。

肌肉過度勞累是運動時較容易抽筋的原因之一。

