



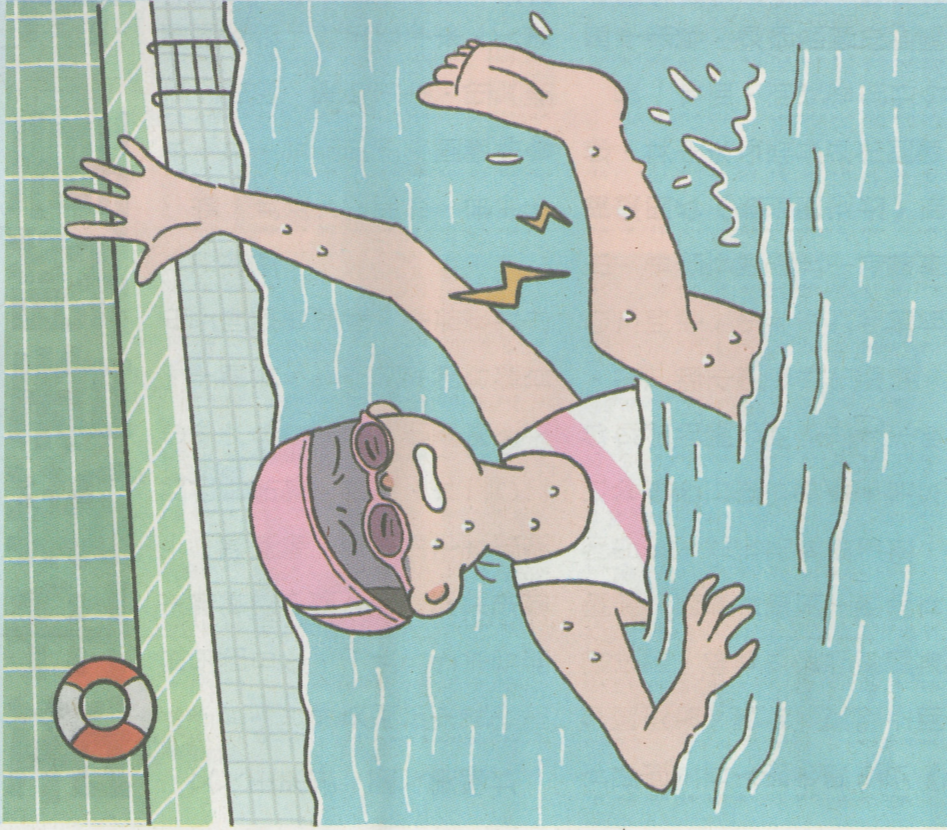
暖身做足 下水不抽筋

文 / 陳信儒 (雙和醫院家庭醫學科醫師) 圖 / 鰻魚 巳

蓓蓓是學校出名的游泳健將，泳池裡的她身手矯健，動作靈活，就像優雅的海豚。然而，蓓蓓有個壞習慣，是她總想趕快下水，所以常匆促、隨意的暖身，沒充分拉伸肌肉。

即使教練再三提醒蓓蓓運動前一定得熱身，她仍沒放在心上。某一次訓練，蓓蓓

又匆匆伸展就下水，沒想到游沒多久，她卻突然小腿劇痛，甚至差點溺水。教練趕緊扶蓓蓓上岸，發現她肌肉抽筋，於是幫她慢慢按摩腳掌，一陣子後，疼痛才舒緩。這次經驗讓蓓蓓學到教訓，慶幸自己不是在比賽前抽筋，也明白暖身的重要。



醫療大小事

暖身如同幫身體「開機」，使肌肉從安穩狀態進入活動模式。如果人整天坐著卻突然激烈運動，身體可能來不及反應，造成肌肉拉傷、關節扭傷或抽筋。

暖身運動可以讓肌肉較有彈性，心跳加快，血液循環變好，使氧氣和養分快速抵達全身，

讓人動得輕鬆，減少受傷風險。

從事水中活動或天氣較冷時，肌肉和關節會僵硬，血液流動慢，更容易拉傷或抽筋，所以得花更多時間暖身。

常見的暖身運動包括慢跑、抬腿、拉筋、原地踏步和手臂繞圈，只須十分鐘左右，就能讓身體肌肉充分伸展。

抽筋時，肌肉收緊、疼痛，就像有人用力捏你一樣，常讓人措手不及，導致受傷。該如何應對抽筋，以下提供一些方法。

● **停止運動**：抽筋時別勉強活動，讓受傷的肌肉暫時休息，等症狀緩解，再評估是否繼續。

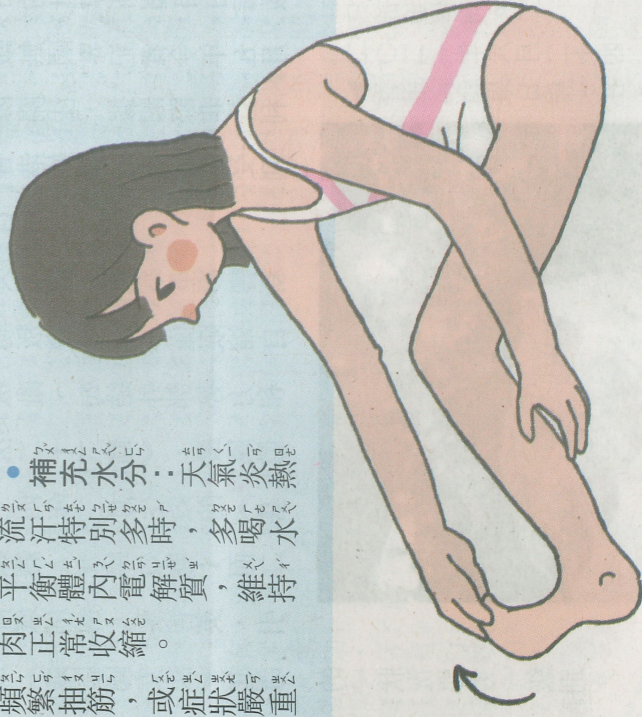
● **拉伸肌肉**：小腿抽筋，可以將腳掌輕輕往身體方向拉，伸展腿部肌肉，舒緩緊繃。

● **按摩患處**：揉捏抽筋的地方可以舒緩僵硬的肌肉，促進血液循環。

● **補充水分**：天氣炎熱或流汗特別多時，多喝水能平衡體內電解質，維持肌肉正常收縮。頻繁抽筋，或症狀嚴重無法緩解，應該儘快告知老師或爸媽，尋求專業醫療協助。

想預防抽筋，得養成好習慣。運動前務必暖身，慢慢活動肌肉；運動時多喝水，補充水分與電解質，不要等口渴了才喝；運動後，確實收操，使身體放鬆。

飲食方面，可以多吃富含鉀、鎂和鈣的食物，例如香蕉、牛奶及深綠色蔬菜，有助肌肉正常運作。有些人睡覺時腿部會抽筋，這可能和白天活動量大，喝水不足或肌肉太緊繃有關，睡前做些簡單的舒展，有助預防。



醫師有話說

人的肌肉就像繩子，由很多細長的「肌肉纖維」組成。這些纖維收到大腦指令後，會像團隊一樣共同發力活動。肌肉纖維須有足夠的氧氣、水分和電解質才能正常運作。如果突然劇烈運動，身體缺水、太冷或太疲勞，都可能使肌肉纖維緊縮，導致抽筋。運動前暖身，維持良好作息，不熬夜，就能減少抽筋，安全又順利的活動。