

夜半抽筋隔天竟拉傷、無法行走！冷天防抽筋先做這件事舒筋活血

資料來源: 早安健康醫療網_健康話題 時間: 2021-01-08

最近寒流來襲、氣溫驟降，睡覺容易發生抽筋，但不要以為給抽筋的腳按摩一下、舒緩後就沒事了，近日有一位 29 歲女性穿著短袖衣褲睡覺，半夜時發生嚴重腳抽筋時以為稍做按摩舒緩、再次入睡就沒事，沒想到隔天竟無法下床行走，最後就醫確診為肌肉拉傷，後續安排熱療，加上伸展運動與服用藥物才逐漸復原。

抽筋導致的嚴重拉傷需 4~6 週才能復原

台北醫院復健科主任吳政哲指出，天氣太冷使室內溫度太低時，入睡時停止活動的身體若沒有做好手足保暖，局部血液循環會變差，這時若肌肉過度收縮就容易導致抽筋。抽筋一般會持續數秒或數分鐘，會有強烈的疼痛感。

如果對抽筋不管不顧，抽筋可能進一步導致肌肉拉傷，需要 4~6 週才能讓身體復原。醫師提醒，如果因為抽筋而疼痛不止，要盡早就醫。

慢性病患者、缺乏鈣質也容易夜間抽筋

有時夜間抽筋不單純是氣溫變化的關係，而是身體疾病或缺乏部分營養素所造成的，比如慢性病年長者、缺鈣婦女或年輕人，在天冷時要特別留意保暖。

在寒冷的冬天運動也容易抽筋，吳政哲主任提醒，運動前要做好暖身運動，並透過多喝水、多保暖、多伸展、多吃深色蔬菜等保養方法，加上適量、適時地喝運動飲料來補充電解質，都能減少抽筋的機率。

避免天冷抽筋，注意腿部保暖最是關鍵

沒有人喜歡夜半抽筋的感覺，若不幸發生，一般只會盡力在抽筋處按摩、舒緩，但這麼處理可能還不夠。吳政哲主任表示，抽筋的當下可透過冰敷與肌肉伸展來放鬆肌肉、降低抽筋的緊繃疼痛感，等到疼痛減緩後，再依抽筋嚴重程度判斷是否需要熱敷來促進血液循環。

除此之外，為了預防冬天低溫造成的抽筋，注意雙腳的保暖也十分關鍵。日本睡眠專門醫生坪田聰曾指出，溫熱水泡腳除了保暖、促進血液循環，也有放鬆助眠的好處，如果能養成睡前用浴缸或水桶裝溫熱水泡腳、同時按摩腳部肌肉的習慣，也有助防止抽筋發生。

廖偉呈藥師也曾撰文指出，以 40℃ 溫熱水泡腳 15~20 分鐘，就有舒筋活血、避免小腿肌肉痙攣的效果；即使不是寒冷的冬天，平常也不要讓冷氣、電風扇對著腿部吹，才能避免抽筋困擾。

半夜抽筋該如何處理？

此外，腿部抽筋也可能與腿部的姿勢、肌肉負擔有關，坪田聰醫師建議可以將睡姿改成側睡，以及更換比較輕的棉被，藉此減少伸直的腳踝與小腿肌肉的負擔；如果抽筋真的發生了，小腿後側正中的承山穴可以幫助預防抽筋，也有救急效果。

中華民國物理治療學會理事長簡文仁也曾受訪表示，抽筋後如果想要快點復原，不妨在可忍受的範圍之內，執行「伸、放、按」3 字口訣來減緩不適。

伸展：慢慢伸直抽筋的腿部肌肉，同時緩緩把腳板往上拗，幫助攣縮的肌肉舒展、提升血液循環以加快復原。但不要用力壓腳板，否則容易導致緊縮肌肉的拉傷。

放鬆：保持心情與身體放鬆，如此有利於緊縮的肌肉復原。

按摩：待疼痛逐漸減退後，可適度做輕柔的按摩抽筋處，預防再度抽筋。

參考資料：

<https://health.ltn.com.tw/article/paper/1422521>

<https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/11112>

<https://www.edh.tw/article/3810/2>

進修部學生事務組 關心您