

## 抽 筋

抽筋是單一肌肉或肌肉群的不自主強制收縮，導致肌肉出現僵硬、疼痛現象，正確的名稱應為「肌肉痙攣」。依照維基百科的解釋，抽筋是「抽搐」的俗稱、通稱，是身體肌肉系統常見的收縮現象，發作時，因為身體肌肉狀態由靜止直接轉成激烈運動，會有不舒服的疼痛感。

目前醫界對於引起抽筋的真正原因還不是很清楚，抽筋的發生部位主要以附著在人體軀幹、四肢，負責所有的體育活動的骨骼肌 (skeletal muscles) 居多。骨骼肌也就是人們所俗稱的肌肉，出現抽筋的主因是骨骼肌疲勞、電解質不平衡。骨骼肌抽筋的位置以小腿後側、大腿後側、大腿前側最常見；其次，腳部、手指、手臂、腹部、肋骨間的小肌肉，也可能會出現抽筋現象。

如果是發生在血管、腸胃等消化器官、膀胱、子宮等器官內壁所構成的平滑肌抽筋，則可能是因為女性生理周期、罹患腸胃炎、心絞痛等引起。

常見的抽筋原因

在復健科門診中，老人家常因為血液循環不良造成的抽筋而求診，年輕族群的抽筋問題大多和運動傷害有關。臨床上常見的抽筋的情況，有以下幾種：

### 1. 運動疲勞

因為長時間的反覆運動、運動過度，肌肉超出負荷，再加上出汗，體內流失大量的體液，形成電解質不平衡的情況，就很容易抽筋。這種情況以進行球類運動時，最為普遍，特別是籃球、排球、網球等需要距離移動、跳躍的球類運動。

另外，運動前暖身不夠，也容易抽筋，特別是在進行游泳運動時。身體姿勢不良，比如說久坐、久站，睡覺時老是保持同一個姿勢，也有可能會出現抽筋。

不管是在運動醫學科或復健科的門診，因為抽筋求診的年輕族群，大多以運動疲勞所造成的運動傷害居多，而運動傷害中如肌肉、肌腱拉傷、斷裂等若在受傷後仍持續運動，就容易引起抽筋。

網路有文章提及，長短腳者，短腳的那一隻腳比較容易抽筋的說法，這可能和長短腳者容易姿勢不良、單側腳運動過度等因素有關。

## 2. 局部血液循環不良。

以老人家、孕婦較常見。

## 3. 溫度變化大。

身體碰到冷空氣、冷水（游泳），身體流汗後又感覺到寒冷等，都有可能會引發抽筋。

## 4. 水分流失，體內電解質不平衡，或是飲食中礦物質（鈣、鎂）短缺。

常見於因為嘔吐、腹瀉而嚴重脫水的病人，以及在炎熱氣候下長時間（連續 1 小時以上）運動、或工作而中暑、脫水的運動員、工人，稱之「中暑性痙攣」。像一些短跑女性運動者，在跑步時或跑步後，會發生腹肌抽筋的情況。其次，洗三溫暖時，因為流大量的汗液，也容易出現電解質不平衡的情況。

中暑所引起的抽筋，即使已經停止在炎熱環境下工作、運動，在 18 小時內也有可能會持續，或又再抽筋。

至於肝硬化、肝病末期病人，則因肝臟代謝功能變差，影響到電解質的平衡，甚至出現肝昏迷症狀而產生抽筋。

## 5. 慢性病

比如，中風後所引起的運動障礙；洗腎病人若體液大量流失，或是尿毒症病人，也可能出現抽筋；另外腦性麻痺，營養不良，以及血鈣過低、副甲狀腺功能低下、糖尿病、低蛋白血症等新陳代謝疾病，也都會引發肌肉抽筋症狀。

## 6. 情緒緊張、壓力大。

有些人會因為情緒緊張，感覺胃附近周遭的腹部肌肉好像在抽筋一樣，或是雙腳肌肉不自主的抽動。

## 7. 女性生理周期。

主要以腹痛較常見，也有少數女性生理期腹痛會波及到下背及大腿。

## 8. 神經性的問題。

有可能是周邊神經病變，如糖尿病人併發末梢血管神經病變，靜脈曲張。至於中樞神經病變所造成的抽筋，應該算是少見。

## 如何自我照護

抽筋發生的季節，以夏季較常見，發生的時間，大多在下午或夜晚睡眠時，出現抽筋，不見得要馬上就醫，大多數的情況，只要先自

行簡單處理，就可以改善。另外，不同部位抽筋時，也有一些因應方式：

小腿抽筋：在地上坐平，慢慢地將膝蓋貼近地面伸直，腳掌向上屈；或是雙手伸直觸摸到腳趾頭，將腳掌往上拉。如果感覺疼痛加劇，就改坐在椅子上休息。等到停止抽筋，肌肉仍感疼痛，輕輕按摩抽筋的肌肉，直到症狀緩解。

上臂抽筋：手握緊，將手臂、手肘伸直。

大腿前側抽筋：可以蹲下，或彎曲膝蓋，將小腿往後扳，拉一下大腿前側肌肉。

大腿後側抽筋：將腿、膝蓋伸直，輕輕按摩抽筋部位。

手指抽筋：手指用力，然後迅速地張開，再將手指往後壓。

手掌抽筋：將兩手指交合，反轉掌心向外，或是一手握住抽筋的手的四指往後壓。

腹部抽筋：可以躺下墊高腰部，拉直腹部肌肉。