

肌肉痙攣(抽筋)的治療

肌肉痙攣(抽筋)症狀

大多數肌肉痙攣發生在腿部肌肉，特別是在小腿上。除了突然的、尖銳的疼痛之外，你也可能會感到或看到皮膚下面的一大坨的肌肉組織。

✘ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

什麼時候該去看醫生？

肌肉痙攣通常會自己消失，很少嚴重到需要治療。但是，如果您有下列的痙攣狀況，請看醫生：

1. 造成嚴重不適
2. 抽筋合併腿腫脹，發紅或皮膚變化有關
3. 抽筋合併肌無力
4. 抽筋經常發生
5. 自我照顧沒有任何改善
6. 沒有明顯的原因的抽筋，例如劇烈的運動原因。

過度使用肌肉，脫水、肌肉緊張或者只是長時間維持在一個姿勢，可能導致肌肉抽筋。然而，在許多情況下，原因尚不清楚。

雖然大多數肌肉痙攣是無害的，但有些可能與潛在的醫療狀況有關，例如：

1. **血液供應不足**：將血液輸送到腿部的動脈狹窄（四肢動脈硬化）在運動時可能會在腿部和腳部產生抽筋般的疼痛。這些痙攣通常在停止運動後立即消失。
2. **神經壓迫**：脊椎神經壓迫（腰椎椎間神經孔狹窄）也會在腿部產生抽筋般的疼痛。疼痛通常會越來越惡

化。例如推購物車時，走路時將腰椎擺在稍微彎曲的位置。可能會改善及延緩症狀。

3. **礦物質缺乏**：飲食中過多的鉀，鈣或鎂會導致腿部抽筋。利尿劑 – 通常用於高血壓的藥物 – 也可能耗排除這些礦物質。

風險因素

可能增加肌肉痙攣風險的因素包括：

1. **年齡老化**：老年人失去肌肉質量，所以剩下的肌肉可以更容易地產生過度壓力。
2. **脫水**：炎熱天氣參加運動，過程中肌肉疲勞和脫水，運動員經常發生肌肉痙攣。
3. **懷孕**：妊娠期肌肉抽筋也很常見。
4. **疾病相關**：如果您患有糖尿病或神經疾患，肝臟或甲狀腺疾病，您可能面臨較大的肌肉痙攣風險。

可能的原因：生長痛？

孩子們在經歷成長的時候會經常會引起肌肉痙攣。這些有時被稱為“生長痛”，但實際上可能是由於太多的運動引起的，或者孩子可能對於疼痛更敏感。肌肉痙攣最常發生在小腿肚或大腿內側，疼痛時間為下午、傍晚或是深

夜。可以讓一個孩子從睡眠中痛醒。肌肉伸展運動可能有助於肌肉痙攣或者讓痙攣的肌肉作短暫時間的局部熱敷也有幫助。如果疼痛仍然沒有改善，請與小孩的醫生討論如何進一步的治療。

可能的原因：運動

保持身體的活動很重要，但如果您一次全部做太多或身體不適合的活動，肌肉就會抽筋痙攣。相反地，要加強定期運動可以使你的肌肉變得更強壯，更不容易疲勞，所以，他們不會很容易抽筋。運動前記得一定要先熱身，做好運動前後的伸展運動。

如何讓感覺更好？

肌肉痙攣抽筋，通常會相當快地結束，但你也可以做一些事情來幫助他們。如果是像跑步引發抽筋，就立即停止活動。然後輕輕伸展肌肉或按摩肌肉，或使用加熱墊或熱水浴將血液帶到該地區並放鬆。冰敷和非處方抗炎藥，如果您有疼痛和腫脹發炎也可以緩解。

為什麼伸展運動有幫助？

肌肉是一束纖維，當你移動身體

做某事時，肌肉會迅速收縮，變得越來越小，並且快步往前跑。當您定期伸展這些肌肉纖維時，他們可以更輕鬆地完成工作，這樣可以幫助您減少抽筋。

什麼時候該尋求醫師的協助

大多數肌肉痙攣不嚴重，但如果經常發生，您不知道導致他們抽筋的原因？比如說熱衰竭或運動就該去看醫生了。當然有時候它們可能是甲狀腺疾病，肝硬化或動脈硬化等症狀的徵兆。

治療

自我照顧措施來治療肌肉痙攣。

- 物理治療師教導伸展運動，幫助您減少肌肉痙攣的機會。
- 確保你保持良好的水分攝取也可以幫助。
- 對於打擾您睡眠的復發性痙攣，可能會需要醫師開出藥物來放鬆肌肉。

替代藥物

有些建議服用維生素B複合補充劑來幫助治療腿部抽筋。然而，需要更多的研究來證實這一好處。🏥

伸展運動

