

## 預防及處理小腿抽筋

中國香港體適能總會行政總監 黃永森

抽筋意指肌肉痙攣，跑者最常出現便是小腿抽筋。跑步時，蹬腿動作需要收縮小腿腓腸肌，長時間集中活動同一組肌肉，很容易引致抽筋。如果路面出現斜坡，上斜和下斜會牽涉到大腿股四頭肌及膕繩肌，因此前後大腿都有機會出現抽筋狀況。

一般人都忽略鍛鍊肌肉的重要性，適量進行低強度阻力訓練能提升下肢及腰腹的肌耐力，意即提升肌肉持久收縮的能力。特別對於跑者，肌肉鍛鍊對預防抽筋狀況出現有莫大幫助。參與長跑競賽時，路面時有出現坡度，上斜和下斜會牽涉到不同的肌肉群組，甚至不同的肌肉收縮形態(包括等長、向心和離心收縮)。因此，日常肌肉鍛鍊動作並非單純集中某組肌群及某些收縮形態。反之，跑者需要的是均衡改善整體的肌肉適能，並配合適當伸展訓練，這樣能有效減低抽筋情況出現。

### 預防抽筋的伸展運動

以下三款動作，每邊腿部應累積有 30 至 60 秒的伸展才足夠。



弓箭步：前腳屈曲，後腳伸直，後方小腿應感到拉扯感，注意兩腳鞋尖指向前方，腳跟踏地，上身挺直即可，避免身體傾前令膝蓋加添負荷，左右交替伸展。



後屈腿：右手從後拉起左腳掌，可伸展大腿股四頭肌及小腿前脛肌，左右交替伸展。



坐地伸展：在地上單腿伸直，另一腿向外屈曲，雙手向前掂著腳尖，後大腿筋應感到拉扯感。單腿伸展可幫助卸力，減低腰部受傷風險，左右交替伸展。

#### 預防抽筋的肌肉鍛鍊

透過手扼負荷物進行下肢肌肉鍛鍊，可加強負重及阻力，有效提升下肢肌肉耐力，減少抽筋情況出現。注意每次重複動作 10 至 15 次為 1 組，可進行 2 至 3 組訓練，每星期練習 2 至 3 天。



跨腿蹲步：首先雙手緊扼壺鈴，左腿踏前屈曲，右腿向後拉開，然後呈 90 屈曲，返回原位，左右交替重複，可鍛鍊大腿股四頭肌、臀大肌及小腿腓腸肌。



半蹲腿：雙腿分開，兩腳距離稍比肩闊，手扼壺鈴，上身保持挺直，然後身體向下，重心稍向後坐，呈半蹲狀態，可鍛鍊大腿股四頭肌、臀大肌及小腿腓腸肌。



腳跟提高：雙腿分開，手扼壺鈴，上身保持挺直，緩緩將腳跟提高，然後輕輕將腳跟放下。

除了體能鍛鍊，適時補充水份、電解質和糖份，對預防抽筋亦有幫助。傳統上，運動科學家認為抽筋與運動過程中體液和電解質流失有關，當體液與電解質失衡，便會導致抽筋現象。可是，據近年多個研究報告顯示，運動科學家相信肌肉疲勞才是誘發抽筋的主因。肌肉疲勞意味著體內的糖原和神經遞質接近耗盡，無法提供足夠能量和維持有效的神經訊息傳送，影響肌肉收縮的生理及生化活動，以致出現抽筋狀況。因此，在進行長跑期間適時補水和補糖，都是預防抽筋的有效方法。

#### 小腿抽筋處理

一旦練習或比賽中途出現抽筋情況，跑者應立即停止運動，找同伴或自行伸展小腿，每次維持 30 至 60 秒，直到抽筋狀況減輕為止。



找同伴協助：傷者應平躺在地上，頭部找物件輕微抬高，雙腿伸直；同伴用手輕托其鞋踭，慢慢替他單腿抬高並壓其前掌，注意別過於用力按壓，以免拉傷足底。



自行伸展：雙手手踭緊貼牆壁，雙腿動作呈弓箭步，身體向前傾及後腿大步拉開，可以比熱身作更大力度的伸展，而不會傷及膝蓋。