

急救 – 抽筋

分類：急救與安全 · 作者：陳志南

一、抽筋

抽筋是指肌肉突然、非自主的收縮，會引起疼痛。

急救方法：休息、補充水分（含電解質）、局部按摩。

1.手抽筋：板直手指，輕輕按摩。

2.大腿抽筋：使膝部打直，一手放在腳跟下抬高腿部，另一手按輕輕按摩抽筋的肌肉。

3.小腿抽筋：使膝部打直，輕拉傷腿，將腳掌推向傷病者，按摩抽筋的肌肉。

4.腳趾抽筋：將腳趾拉直，協助傷者利用大腳趾底部站立，按摩抽筋的肌肉。

