

急救 – 抽筋的治療

分類：急救與安全 · 作者：陳志南

一、抽筋的治療

小腿抽筋在醫學上被稱為腓痙攣，是因為腿肚的腓腸肌痙攣而引起腿部抽筋，並伴有劇痛，令人暫時不能動彈。若是發生在游泳時，是很危險的。旅行時，由於路比平時走得多（尤其是登山旅行），腓腸肌過度疲勞，小腿抽筋也是常有的事。

治療的方法較多，也簡單易行，都是以放鬆局部肌肉來達到緩解疼痛的目的。

旋轉法，起身而坐，伸直抽筋的腿，用手握住前腳掌，向外側旋轉踝關節，只要動作連貫有力，通常能立即止住劇痛。

扳腳法，取坐姿，一手用力壓迫痙攣的腿肚肌肉，一手抓住足趾向後扳腳。使足部背曲，再上下活動一下腳，抽筋就能得到緩解。

按壓法，在膝關節內側窩兩邊有硬而突起的肌肉主根，腓腸肌頭神經根便附著在裏面，用大拇指強力按壓此處，異常興奮的神經就會鎮靜下來，從而達到停止抽筋、消除疼痛的目的。

④按摩法，用雙手交替順靜脈的走向，由下至上輪流按摩腿肚肌肉。也可以把小腿肌肉放在手掌中輕輕滾動搖晃，或從側面輕拍肌肉。以此使腿肚肌肉放鬆，並恢復正常的血液迴圈。如果上述方法未能完全解除症狀，可改用熱毛巾熱水袋敷於腿肚處，熱敷法能有效促進肌肉的血液迴圈，緩解痙攣。若是在激泳時發中抽筋，可將大腿儘量向前伸合，腳跟向前蹬，用手使勁往身體方向扳腳拇趾，反復多次，直至症狀消失。但在每次扳腳之前，都要深吸一口氣再潛入水中。

小腿抽筋的預防是比較簡單的，在活動前、活動後、睡前，按摩腿肚肌肉即可。常常抽筋的人可在游泳前將搗爛的生薑渣汁塗在腿上，充分按摩，便能收到很好的預防效果。

一陣猛趕路之後，接著爬坡度大而有石階的山路，常會有抽筋的現象。初學爬岩的人，也容易緊張而致抽筋，游泳時也易有抽筋現象，除了事前應有體操以預防外，遇到抽筋時，可如下法治療：

1. 藥物治療法

將一些活血、消炎、鎮痛的藥物，直接擦拭於患處，稍事休息即可。

2. 指壓療法

如在嚴寒天氣穿很多衣服，或患者是女性、發生部位剛好在大腿或腰部以上不便脫衣處理，或藥物擦上仍不見好轉時，應改用指壓療法。

1. 局部產生輕微的不適，略帶僵直痛，便是抽筋的前兆，此時可將手掌微握，適當的槌擊患處，使該部位肌肉放鬆，然後以手指按摩、清揉，促進其血液循環，加強新陳代謝，抽筋也就不治而癒。
2. 如果情形嚴重，形成局部痙攣、或僵直抽痛時，千萬不要強拉，或彎曲其患處，應速以大拇指，慢慢加力，按其壓痛點，及壓痛點附近的肌肉；接著槌打患部，施行按摩，將其墊高數分鐘，施救後，使其靜養幾分鐘，視痊癒之快慢而定，癒後不可再強使力。

（十）星象

在古早已前，觀星原本是牧羊人在夜晚閒暇之餘所從事的休閒活動，藉由星星的觀察，豐富了古代牧羊人的思想世界，隨著星座世界的向西擴展至希臘，浪漫富有幻想的希臘人將他加入許多神話元素，這個過程使得原本平淡無奇的星空頓時生動了起來。而隨著航海冒險活動的盛行，天空的秘密也逐漸的被人開挖了出來，並遠渡重洋來到東方世界，與中國古代的觀星術相結合。