

新國民醫院腎臟內科鄒居霖醫師分享，如何避免運動中發生小腿抽筋

運動到一半抽筋心情悶，非但沒享受運動帶來的好處，卻是小腿不聽話地抽痛或抽筋變成大跛腳？究竟抽筋是怎麼回事？聽說喝運動飲料或吃香蕉，可預防抽筋，是真的嗎？



臺北醫學大學新國民醫院腎臟內科鄒居霖醫師表示，運動時發生小腿抽筋，大部分是運動前熱身不足、運動太過激烈或沒有適當補充水分、電解質和熱量等，造成肌肉過度緊繃勞累，導致抽筋。所以，運動前要先適度暖身、拉筋，運動中適時補給水分、電解質，運動後還要再做伸展活動，就能促進肌肉血液循環和避免肌肉脫水、電解質失衡等狀況。此外，適度補充運動飲料和攝取牛奶、優格、香蕉、柳橙等食物，皆有助補充電解質，並供應肌肉能量的醣分，這些小撇步都能幫助改善腿部抽筋。【左圖：新國民醫院腎臟內科鄒居霖醫師】

另外，糖尿病足造成血液循環不良，或骨刺壓迫神經損傷，或是過度使用一些藥物，如利尿劑過多導致電解質不平衡，或降膽固醇藥物有時造成肌肉發炎，這些都容易造成肌肉痠痛抽筋。鄒居霖醫師提醒，若有持續肌肉痠痛抽筋，或隔夜起床後走路變跛腳，應及早就醫協助評估和做藥物調整諮詢。

（文/新國民醫院）