

抽筋處理

【處理方法】

1. 立刻休息，對局部肌肉施加均勻的壓力，然後緩慢持續的拉長它，使它放鬆。
2. 小腿抽筋時，把腿打直，腳掌向上〈腳掌與小腿成直角〉，巷身體方向輕拉〈自己處理時〉或推〈別人處理時〉。
3. 大腿抽筋時，拖住傷患腳跟，將膝關節拉直緩緩抬高，再傷患膝蓋上向下加壓。
4. 輕微按摩使靜脈回流增加。
5. 熱敷消除局部肌肉酸痛。

【預防方法】

不要過分疲勞，適當補充鹽分，運動前應先作熱身運動及伸展操，避免穿戴太緊。