

上個月，香港經歷五十多年來最低的溫度，即使過年前也曾出現低溫，不少人因為嚴寒的關係而出現不適，其中小腿抽筋更是睡覺時的噩夢。有物理治療師指出，夜間睡眠時，小腿突然抽筋，部分原因與寒冷天氣有關，當小腿受涼，便很容易引起腿部肌肉痙攣，俗稱「抽筋」。

文：Evan 攝：Chris 鳴謝：註冊物理治療師林偉雄

小腿受涼

易抽筋



夜間睡眠時，腳部一旦受涼，便容易導致小腿抽筋。



腓腸肌痙攣

所謂小腿抽筋，其實在醫學上稱為「腓腸肌痙攣」。腓腸肌痙攣是痙攣性疼痛中最常見的一種，其特點是腓腸肌突然發生強直性、疼痛性的痙攣，持續時間大多由數秒至數分鐘不等。註冊物理治療師林偉雄表示：「夜間出現小腿抽筋大多與血液循環不足有關，對象為長者居多。另外，睡眠時腳背下垂，令小腿肌肉處於收縮的狀態，都會增加抽筋的機會。加上天氣寒冷，腳部一旦受涼，便會減慢血液循環，進一步提高抽筋的風險。」

除了受涼，林偉雄指過度疲勞亦是導致抽筋的原因之一：「當腿部肌肉的運動量過大或用力過度時，緊張狀態沒有得到緩解，乳酸等代謝物未能及時排除，便很容易引起小腿抽筋的現象。」至於另一種較特別的誘因叫做「低血鈣症」，是指人體鈣離子濃度過低，令神經肌肉接合的興奮值下降，變相令低於正常強度的刺激亦能引發神經肌肉的興奮，此時便會導致肌肉異常的僵硬、劇痛，林偉雄指這種情況多見於缺鈣的孕婦和骨質疏鬆症的長者。

伸展肌肉舒緩痛楚

雖然小腿抽筋不是甚麼大病痛，但痛起來都會令人動彈不得，那麼真的出現時可以怎樣處理？林偉雄就建議了幾個舒緩招式，等大家有備無患。「若睡覺期間發作，大家可以利用毛巾協助伸展小腿肌肉，首先把毛巾放在前腳掌下方，伸直小腿後放鬆，然後左右手各執毛巾一端，用力向後拉，直到小腿感到有拉扯感為止，維持10至15秒，重複5至6次。」伸展完肌肉，林偉雄續指可透過按摩來進一步舒緩不適。「方法很簡單，就是直接用拇指按壓腓腸肌的『委中穴』和『承山穴』2至3分鐘，過程可能有少許痠軟感，但屬正常的。」另外，小腿抽筋時腳趾有時都會一併向下抽搐，「大家可以用雙手把腳趾反方向向上伸展，但不要『鬥力』，徐徐用力向上拉扯便可，同樣維持10至15秒。」如果在家發生小腿抽筋的情況，建議可透過熱敷（熱毛巾）來舒緩痛楚，一般敷15分鐘便可，這樣有助放鬆肌肉，加速腳部末梢的血液循環，讓積聚的乳酸等代謝物好些排走。

注意保暖少飲咖啡

想預防夜間抽筋，可以在睡覺前做些適當措施，例如可拉拉筋或者用攝氏38至42度的溫水來浸腳。林偉雄說：「天氣寒冷時，大家要注意雙腳保暖，睡覺時不妨穿對薄襪。」針對缺鈣的情況，大家應多進食牛奶、小魚乾、海帶、豆類製品等食物，從而補充足夠的鈣質和維他命D。「至於想減低運動時抽筋的機會，謹記運動前做足熱身及伸展運動；事前或期間要補充足夠水分和電解質，尤其是鉀離子，因此運動飲料都是適當的補充品。」另外，如果大家經常抽筋，林偉雄建議不要飲太多濃茶或咖啡，因為這些飲品都會加速身體鈣質的流失，變相提高肌肉痙攣的機會。



四式舒緩抽筋

把毛巾放在前腳掌下方，伸直小腿後放鬆，然後左右手各執毛巾一端，用力向後拉，直到小腿感到有拉扯感為止，維持10至15秒，重複5至6次。



若腳趾同時出現抽筋，可用雙手把腳趾反方向向上伸展，徐徐用力向上拉扯，維持10至15秒。



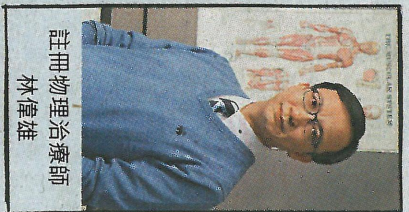
用拇指按壓腓腸肌的「承山穴」（小腿正中位置）2至3分鐘，過程可能有少許痠軟感，但屬正常的。



抽筋的小腿在後方，另一隻腳向前踏一步，腳掌保持向前，然後雙手用力推向牆，這時會感到後腳小腿有伸展的感覺。



- 大家可透過熱敷來舒緩痛楚，一般敷15分鐘，有助放鬆肌肉，加速腳部末梢的血液循環。
- 所謂小腿抽筋，其實是指腓腸肌痙攣，持續時間大多由數秒至數分鐘不等。
- 飲太多咖啡會加速身體鈣質的流失，變相提高肌肉痙攣的機會。



註冊物理治療師
林偉雄