

※抽筋

原因——

抽筋可能是因肌肉過於疲勞、含鈣量不足、環境溫度過低、肌肉協調不良、劇烈出汗等因素、產生不自主的肌肉不正常收縮現象、尤其以下肢較常見。

處理方法——

先拉開由筋的肌肉再輕輕的按摩即可緩解。

小腿抽筋：膝蓋打直，同時將腳掌輕推向患者並按摩抽筋的肌肉。

大腿抽筋：一手放在腳跟下抬高腿部，並將膝蓋打直，由膝蓋上向下加壓，輕輕的按摩即抽筋的肌肉。

腳抽筋：將腳趾拉直或用大腳趾底部踩地站立，同時輕摩由筋的肌肉。