

熱敷配合伸展運動 輕鬆告別運動酸痛

文/聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

在現代生活中，許多人沒有固定運動的習慣，以致於在"偶而為之"運動後，伴隨而來的即是肌肉酸痛的現象，讓人們對下一次的運動更怯步。

談到運動後酸痛的治療方法，多數人會對「到底該要熱敷？還是冰敷？」感到疑惑，而市面販售的舒緩軟膏訴求清涼、熱導的都有，更讓人摸不 清楚頭緒。

一般而言，若組織出現紅腫熱痛的情形，表示肌肉已出現發炎的狀況，這時應先用冰敷的方式讓血管收縮，藉以達到協助控制腫漲與發炎的功效。

而多數運動後酸痛的情況，可採取熱敷的方式舒緩。熱敷是藉由提高患部溫度，讓血流量充足，代謝多餘的乳酸。然而要注意的是，熱敷不是溫度越熱越好，以免熱度還沒深入肌肉，就先燙傷了表皮，最合適的溫度為 42 度。每次熱敷的時間以 15 分鐘為宜，一天 2~3 次。

舒緩運動後酸痛除了熱敷之外，建議亦可進行一些伸展操與按摩，以加速肌肉恢復。因此當您產生運動後的肌肉酸痛時，除了熱敷以外，可嘗試做以下的舒緩運動。

動一動 1：髂脛束伸展、髕關節伸展

問題：運動後大腿酸痛，該做哪些運動？

解決：

(1)平躺，右手扶住左膝，將左腿往右下側拉，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次，再換邊操作。(圖一)

(2)平躺，雙手抱單腿大腿後側維持大腿垂直床面，小腿往上伸直，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次，再換腳操作。該側臀下置一毛巾。(圖二,圖三)

(3)身體面向牆，一手扶住牆，另一手握住腳踝(如圖四)，將腳往後拉，保持身體直立，避免前傾，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



圖一



圖二



圖三



圖四

動一動 2：腓腸肌肌肉伸展

問題：運動後小腿酸痛，該做哪些運動？

解決：

平常就要訓練小腿肌肉，穿高跟鞋才不會容易酸痛。可做腓腸肌肌肉伸展：站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺小腿後側肌肉拉緊，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。



動一動 3：伸展伸指肌/屈指肌

問題：運動後手臂酸痛，該做哪些運動？

解決：

(1)伸指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。(圖一)

(2)屈指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。(圖二)

