

老師腿部動一動 「藍色蛛蜘網」不再生

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

您是否曾在上課精神不繼時，聽到老師半開玩笑的說：「你們坐著聽課，我站著講課，所以累的人應該是我耶。」這句話反應到老師需久站的工作型態，如果再仔細觀察老師的小腿，可能會發現老師腿上有「藍色蛛蜘網」-靜脈曲張的現象。

在教師這個行業中，靜脈曲張是相當常見的問題。此時小腿靜脈血管會有如蜘蛛網般清晰可見，血管顏色甚至呈深藍或紫色，可能還會發生腿部疼痛、腫脹、沈重感及夜間腳抽筋等現象。靜脈曲張是指接近皮膚表面的靜脈發生擴張現象，久站久坐、遺傳、懷孕、肥胖、缺乏運動等都是可能導致的因素。

一般來說，30 歲至 70 歲的女性較容易得靜脈曲張，且隨著年紀增長，發生靜脈曲張的機率越高。尤其是老師，由於要長期站著上課，血液循環至下肢靜脈時容易受阻，長時間不能回流至心臟，積在腿靜脈中，引起下肢靜脈擴張或靜脈瓣膜損壞，進而導致靜脈曲張。

要預防靜脈曲張的發生，平時可穿著彈性襪並配合飲食、日常生活及運動的改變來預防靜脈曲張擴大及減輕症狀。在飲食方面，應多吃富含高纖、維他命 C、維他命 E 的食品，低熱量飲食以減輕下半身負荷。在日常生活方面，減少穿著高跟鞋，不蹺二郎腿及避免久坐久站。在運動方面，可選擇健走、游泳、腳踏車，可運動到小腿肌肉群，促進血液循環。

教育是百年樹人的大業，若您為人師表，在莘莘教育下一代的同時，別忘了照顧自己的身體健康，舒緩長期以來支撐自己的雙腿，還可做下列動作，有助於減緩靜脈曲張的發生。

動一動 1：如何減緩靜脈曲張的發生

解決 1：腓腸肌肌肉伸展

動作：

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。



解決 2： 小腿後側肌肉伸展運動

動作：

坐姿，一腿抬高，腳踝向上，用力停住 15 秒，再往下停 15 秒，每回至少來回 20 次，再換腳操作。

