

跑步时肌肉痉挛怎么办?

专家为你支招:立即停止运动,拉伸患处肌肉

本报记者 余敏刚

近日,在马拉松论坛和微信群里,不少跑友反应,在平时训练中经常会出现抽筋现象,此外,在足球场上,小腿抽筋的现场也会频繁发生。很多人认为是没有充分做好热身运动,也有人认为是由于天气炎热导致的,那么到底是什么原因?记者采访了杭州市一医院急诊科主任王弋。王弋表示,这种现象叫运动相关性肌肉痉挛,其实就是在运动期间或运动后突然出现的、难以控制的疼痛性骨骼肌痉挛综合征。



肌肉痉挛易发生

什么是运动相关性肌肉痉挛?王弋解释道,肌肉痉挛是中枢神经系统损伤后常见的并发症,在运动和睡眠时都会出现。肌肉痉挛可引起急性期和发作后疼痛,对生活质量和睡眠均会造成影响。其中生理性因素造成的肌肉痉挛常见于剧烈运动时和运动后,脱水、电解质异常所引发的“特发性肌肉痉挛”。

“肌肉受到寒冷的刺激会兴奋性增高,游泳时受到冷水刺激,冬季户外锻炼时受到冷空气刺激,都可能引起肌肉痉挛,甚至是全身肌肉痉挛。”王弋说,“在高温环境中运动时,排汗量大,特别是长时间剧烈运动或

在高温季节运动,大量电解质通过汗液排出体外,造成体内电解质过低,肌肉兴奋性增高,也容易发生肌肉痉挛。”

此外,王弋表示,在刚开始参加锻炼时,肌肉连续收缩而放松时间太短,肌肉的收缩与放松不能协调、成比例地交替,也会引起肌肉痉挛,这在运动新手中较多见。而长时间运动造成身体疲劳,大量的乳酸堆积在肌肉中发生肌肉酸痛,此时同样容易产生痉挛。身体疲劳时,特别是局部肌肉疲劳状态下再进行剧烈运动或做些突然紧张用力的动作,则肌肉痉挛极易发生。

腿部抽筋有对策

那么在跑步运动时肌肉痉挛了怎么办?杭州力度健身教练厉志婷告诉记者,当出现抽筋的前兆或发生抽筋时,要立即停止运动,可以自己或邀请一同锻炼的朋友帮忙拉伸患处肌肉,慢慢伸展正在痉挛的肌肉,充分休息直至患处感觉舒适为止;拉伸痉挛的肌肉,保持其在伸展状态,从而避免其继续强直性收缩;朝抽筋相反的方向掰脚趾,并坚持1至2分钟,一般可缓解。就如人们经常能从电视转播的足球比赛中看到,某足球运动员小腿肌肉痉挛,队友或者队医会拉直他的膝关节进行牵引,配合按摩、揉捏、叩打,这样就促

使痉挛缓解或消失。

此外,小腿痉挛时可坐在地上或背靠墙坐着,双手扳脚尖使脚尖上翘,尽量伸直膝关节;大腿痉挛时可在大腿和膝盖弯曲至腹部前,双手环抱,再放开并将腿伸直,重复动作至复原为止。同时,还要注意及时补充水分及盐分,运动饮料尤佳。

“如果是受高温刺激引起的,还要特别注意适度降温防暑。可以使用运动喷剂或冷敷,促进肌肉松弛。”厉志婷提醒大家,如果抽筋反复发作,需去医院检查。而且发生抽筋时,切忌剧烈捶打、揉按局部肌肉,拉伸时也不可过于用力,以免导致肌肉损伤。

运动时如何预防抽筋

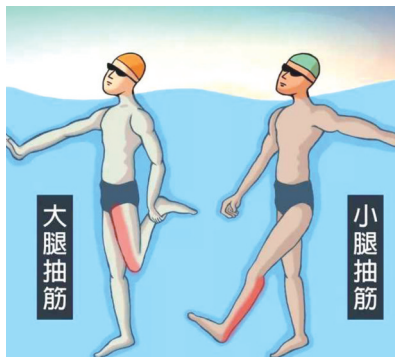
本报综合报道

户外锻炼时,如果准备活动不够充分,容易发生肌肉痉挛,俗称抽筋。那么,运动时该如何预防抽筋?

在平时要加强身体训练,提高机体的耐寒能力和耐久力是预防肌肉痉挛的有效途径。运动前必须认真做好准备活动,对容易发生抽筋的肌肉可事先做适当按摩。夏季运动时,尤其是进行剧烈运动或长时间运动时,要注意电解质的补充和维生素B2的摄入。疲劳和饥饿时不宜进行剧烈运动。游泳下水前应先用冷水冲淋全身,使身体对寒冷有所适应,水温低时不宜游泳时间太长,在运动过程中要学会如何有效放松肌肉。

此外,要坚持循序渐进的原则,逐渐增加运动量。高强度运动前要补足

水分,需要注意的是,单纯补充水分会稀释血液中钠离子的浓度,可能诱发抽筋,所以在运动中应适当补充电解质溶液。穿柔软合脚的鞋子进行运动。如果是经常游泳,要注意无论冬夏,游泳池水温都不宜过低。



这几个运动处方帮你缓解小腿抽筋

本报综合报道

脚背上翘法

小腿抽筋时,可将足背用力向上翘到最大限度,并在这个位置上保持30秒,通常痉挛便可缓解。然后继续保持3分钟,不适状况便可完全消除。

按揉小腿法

抽筋发生时,用手掌根部按在小腿的内、外两侧,手掌用力按揉小腿肚处,持续2分钟,可以舒筋活血,缓解疼痛。

按揉跟腱法

用拇指依次按揉小腿上的承山穴(足跟与腘窝连线的中点处)、承筋穴(腘窝与承山穴连线的中点处)和跟腱各1分钟,可以理筋络,消除疼痛。

交替踩足法

坐在椅子上,双脚轮流交替用力踩足15-25次,可改善小腿的血液循环,缓解小腿的疼痛和痉挛。

抬臂法

如果是在行走时发生的小腿抽筋,应该马上停下来,一手扶住墙壁,或是身边的固定物体,然后抬起另一只胳膊,手尽力上举,痉挛和疼痛便可缓解。

弯腰法

当小腿痉挛发生时,马上站起身,然后双腿并拢,脚足着力,身体向前弯曲,两手搂抱膝盖,疼痛和痉挛也可快速得以缓解。