

# 解決肌肉痠痛有一套

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 992 期

## 肌肉痠痛好困擾 找出原因才能預防

運動的好處不計其數，可以雕塑體態、促進身體健康、舒緩壓力、平穩情緒等。但是，運動後常會面臨肌肉痠痛的問題，應該如何處理？食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，輕微的肌肉痠痛，多可快速恢復，但若是嚴重的肌肉痠痛，可能稍微活動就會感到疼痛。因此，學會預防與減緩痠痛，可說是人人必備的保健常識！

造成肌肉痠痛的原因有很多，常見如下：

### 一、運動造成

平常無運動習慣、運動前沒有熱身或熱身不足、運動姿勢不正確或改變原本的運動習慣，都可能造成肌肉痠痛。尤其是較少使用的肌肉群，或者是過度運動，很容易造成肌肉纖維及其周圍組織受損、發炎。一般來說，若是運動不當造成的運動傷害，常在運動中就會出現痛感並持續較長的時間；而運動後 24-48 小時才出現的肌肉痠痛，屬於延遲性肌肉痠痛，多半只會持續幾天，其症狀包括肌肉緊繃、疼痛、僵硬等。

### 二、長時間維持固定姿勢

長時間維持相同姿勢，會造成該處肌肉持續緊繃。當肌肉因為張力變得僵硬、痠痛，往往會變成慢性，並慢慢擴大範圍，導致反覆出現痠痛的狀況。

### 三、低溫造成肌肉僵硬、痠痛

長時間處於寒冷天氣，或夏季低溫空調中，若沒有適當保暖，肌肉很容易受到刺激而緊繃，進化為

## 肌肉痠痛常見原因

### ① 運動造成

平常無運動習慣、運動前沒有熱身或熱身不足、運動姿勢不正確或改變原本的運動習慣，都有可能導致。

### ② 長時間固定姿勢

長時間維持相同姿勢，會造成該處肌肉持續緊繃。

### ③ 低溫造成肌肉僵硬、痠痛

長時間處於低溫環境中，若沒有適當保暖，肌肉容易受到刺激而緊繃，進化為僵硬與痠痛。



肌肉僵硬與痠痛。

## 六個方法 教您預防肌肉痠痛

瞭解肌肉痠痛的成因後，食藥署提供您六個好方法預防肌肉痠痛：

1. 運動前充分熱身，幫助肌肉做好準備，減少受傷的可能。
2. 運動時應注意自身狀況，避免過快或過於激烈。
3. 運動後做伸展動作，可幫助肌肉拉伸、放鬆，減少肌肉痠痛發生。
4. 養成良好的日常運動習慣，固定而規律的運動有助於預防肌肉痠痛。
5. 需長時間久站、久坐或維持相同姿勢時，記得變換姿勢，適當伸展身體。

6. 注意保暖，避免低溫造成肌肉的緊繃僵硬。

## 肌肉痠痛怎麼辦 食藥署教您緩解之道

若民衆已有肌肉痠痛的困擾，食藥署提醒，在用藥之前，可先這麼做：

**一、冷敷：**過度使用肌肉，造成肌肉發熱現象時，可冷敷患處 15 至 20 分鐘，減緩肌肉腫脹和發炎。

**二、熱敷：**當肌肉不是處於發炎與腫脹狀態，則可用舒適的溫度熱敷，改善血液循環，放鬆肌肉。建議使用溫熱的毛巾、暖暖包等方式熱敷，每次約 10 分鐘，若時間過久，可能導致血液循環惡化，造成反效果。

**三、按摩：**可幫助肌肉放鬆、改善血液循環進而緩解疼痛，運用手指或按摩棒輕柔地按摩，每次約 10-15 分鐘。

**四、伸展：**在不過度運動的情況下，簡單的伸展可幫助肌肉放鬆，減少痠痛。

**五、多喝水：**補充運動後所需的水分，可促進身體代謝。

**六、補充營養與蛋白質：**肌肉痠痛時，建議多攝取富含營養的雞蛋、糙米、肉、肝、鰻魚、綠色和黃色蔬菜、豆類和香蕉等，幫助緩解肌肉疼痛。

**七、休息：**充分休息可明顯改善肌肉痠痛，至於要休息多久再運動？建議視身體狀況循序漸進，先降低運動強度或先從其他部位的肌肉開始運動。

**八、非處方藥的使用：**當肌肉痠痛並非因為受傷或其他疾病、藥品造成，且痠痛已經影響日常生活時，可考慮使用非處方藥幫助緩解疼痛和發炎。

### 常見減緩肌肉痠痛的非處方藥

一、口服止痛劑（錠劑、膠囊、口服液劑、散劑…等）

1. 乙醯胺酚（Acetaminophen 或 Paracetamol）：常見的解熱鎮痛劑，主要用來退燒止痛，但此成分

沒有抗發炎作用。使用時，依照建議劑量使用，因為此類藥物主要由肝臟代謝，若使用過量、肝臟功能異常，或有飲酒習慣的人，使用前請務必由醫師診治。

**2. 非類固醇抗發炎藥品（NSAIDs）：**具有解熱、鎮痛、抗發炎的功效，但可能出現胃腸道潰瘍、出血等副作用。因此，若有消化性潰瘍、正使用抗凝血劑、或併用其它會造成胃部不適的藥品患者，產生腸胃不適的機率較高，使用前請務必由醫師診治。

### 二、外用痠痛劑

多用於皮膚上，主要以塗抹、噴、貼來釋放藥效，但須注意不可大面積使用，以避免產生全身性不良反應；另外，痠痛貼布合理的使用量，成人一天是二至三片，一次使用一片，一片貼四至六小時就要取下，當皮膚有傷口或破損時不可使用，也不建議與口服止痛藥合併使用。

食藥署提醒，因肌肉痠痛使用非處方藥緩解時，應遵循用藥說明，避免過量使用或使用方式錯誤。如有任何疑問或異常，如肌肉痠痛症狀嚴重或持續時間過長，應尋求醫師與藥師的協助。❗

### 想舒緩肌肉痠痛？ 試試這些方法！

 多喝水

 冷敷

 補充營養

 熱敷

 休息

 按摩

 非處方用藥

 伸展

