



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：

(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，屬於延遲性肌肉酸痛，多半只會持續幾天，其症狀包括肌肉緊繃、疼痛、僵硬等。

(2) 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。

(3) 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。