

2010年急救护理：游泳中抽筋的急救方法护士资格考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_80\\_A5\\_c21\\_958.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_958.htm)

抽筋，就是肌肉强直性的收缩。往往因过度疲劳，游泳过久或突然受冷水刺激造成。当发生抽筋时，应立即上岸擦干身体。如果在深水处或腿部抽筋剧烈。无法游回岸上，此时应沉着镇静、呼人援救，或自己漂浮在水面上，控制抽筋部位，往往经过休息抽筋肌肉自行缓解，泳者上岸休息。抽筋的处理方法，通常根据产生的部位，分别进行处理。

www.Examda.CoM 手指抽筋：将手握成拳头，然后用力张开，张开后，又迅速握拳，如此反复数次，至解脱为止。

手掌抽筋：用另一手掌将抽筋手掌用力压向背侧并作震颤动作。

手臂抽筋：将手握成拳头并尽量曲肘，然后再用力伸开如此反复数次。

来源:百考试题网 小腿或脚趾抽筋：用抽筋小腿对侧的手，握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上，帮助小腿伸直。

大腿抽筋：射曲抽筋的大腿与身体成直角并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿，用力使它贴在大腿上并做震颤动作，随即向前伸直。

更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)