

2010年急救护理：运动抽筋急救方法大汇总护士资格考试

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](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_960.htm)

[_E6_80_A5_c21_960.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_960.htm) 运动抽筋急救方法大汇总：一、登山

登山时运动过度或姿势不佳引起肌肉的协调不良，或因登山时或登山后受寒，或因体内的盐分大量流失，肌肉突然产生非自主性的收缩。紧急处理：拉引患处肌肉，使患处伸直，轻轻按摩患处肌肉，补充水分及盐分，充分休息直至患处感觉舒适为止。

二、骑自行车 急速骑行很容易引起抽筋，感觉有征兆时，应尽快减速下车。手指：抽筋的手先握拳，然后用力伸张打开，反复此动作，直到复原。手掌：两掌相合，未抽筋的手掌用力压抽筋的手掌向后弯，再放开，重复动作，至复原为止。

手臂：抽筋的手先握拳，再将小臂屈肩，然后伸臂伸掌，重复动作，至复原为止。足趾：用手握住抽筋的脚趾，向后拉，重复动作，至复原为止。小腿：用手握住抽筋一侧的脚趾，用力向后拉，另一手向下压住膝盖，使腿伸直，重复动作，至复原为止。

大腿：将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。骑车当中发生抽筋时，除了紧急处理外，回家后至少要有数日的热敷及涂药按摩，否则抽筋将易再次发生。

三、游泳 在运动中，尤其是游泳时，一旦发生小腿肚抽筋，万不可惊慌失措，否则会因处理不当抽筋更厉害，甚至造成溺水事故。此时应立即收起抽筋的腿，另一只腿和两只手臂划水，游上岸休息。如会浮水，可平浮于水上，弯曲抽筋的腿，稍事休息，待抽筋停止，立即上岸。也可吸气沉入水中，用手抓住抽筋一侧的脚大拇趾，使劲往上扳折，同时用力伸直

膝关节，在憋不住气时，浮出水面呼吸；然后再沉入水中，重复上述动作；反复几次后，抽筋可缓解，然后急速游上岸休息；在游向岸边时，切忌抽筋一侧的腿用力过度，以免再次抽筋。在其他运动中发生小腿肚抽筋，应立即原地休息。

四、小腿抽筋时如何快速止痛 在日常生活中，小腿抽筋时常发生，以下两种方法可快速止痛：方法一：改卧为坐，伸直抽筋的腿，用手紧握前脚掌，忍着剧痛，向外侧旋转抽筋的那条腿的踝关节，剧痛立止。旋转时动作要连贯，一口气转完一周，中间不能停顿。旋转时，如是左腿，按逆时针方向；如是右腿，按顺时针方向。如有人帮助，应是面对面施治，踝关节的旋转方向不变。旋转时要用力，脚掌上翘要达到最大限度。方法二：按压小腿腓肠肌头神经根。在膝关节内侧的两边，有一个地方是腓肠肌头的附着点，通往腓肠肌的神经根干就在这里面。小腿抽筋时，用大拇指摸索两边硬而突起的肌肉的主根，然后用强力对此处按压，主导兴奋的神经就会镇静下来，抽筋停止，剧痛消失。另外也可迅速地掐压手上合（即手臂虎口、第一掌骨与第二谷穴掌骨中间陷处）和上嘴唇的人中穴（即上嘴唇正中近上方处）。掐压20~30秒钟之后，疼痛即会缓解肌肉会松弛，其有效率可达90%。如果再配合用热毛巾热敷并用手按摩，效果会更好。抽筋的预防 1、不在通风不良或密闭的空间做长时间剧烈的运动；2、长时间运动前、运动中及运动后，补充足够的水分和电解质；来源：考试大 3、日常饮食中摄取足够的矿物质（如钙、镁）和电解质（如钾钠）。矿物质可从牛奶、酸奶、绿色叶类蔬菜等食物中摄取，电解质可从香蕉、柳橙、芹菜等多种食物或一些低糖的饮料中获得；4、不穿太紧或太厚重的

衣服从事户外运动；运动前检查保护性的护具、鞋袜是否太紧；运动前做充足的准备活动；以放松的心情从事运动；运动前对易抽筋的肌肉做适当的按摩；5、注意保暖，如游泳后应立即将泳衣换掉，穿上保暖的衣物；6、身体不适、疲劳或水温过低时，不宜入水游泳；来源：考试大7、不做过度的运动；8、夜间睡觉易抽筋者，睡前做一些伸展操，尤其是易抽筋部位的伸展。来源：考试大 避免这些“因”，抽筋这枚“果”必将是无根之木，无源之水，事先加以注意，必将防患于未然。尽管多数情况下抽筋并不是病，但如果发生次数多，持续时间长，又没有明显的诱因，就应该及时向医生咨询，尽快发现是否存在潜在的慢性疾病，以免贻误治疗的最佳时机。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