

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健學 來源 自由時報 日期 97. 9. 10 版面 B七版

鐵腿 運動後舉步維艱 應持續運動 3-5天就會改善

文 / 林瀛洲

莫小姐是一名上班族，平常很少運動，只有在上下班時，走一小段路到公車站搭車。

莫小姐知道偶爾還是得要運動，不僅可以讓身體更健康，還能防止老化。於是趁著週末假日，莫小姐和媽媽相約去爬山，哪知道隔天上班時，無論走路還是爬樓梯雙腿都莫名痠、疼，有種舉步維艱的感覺。同事見狀告訴她說：「看來妳是鐵腿囉！」

◎相信很多人都有過「鐵腿」的經驗，但造成鐵腿的原因是什麼？又該怎麼改善痠疼的感覺呢？

●「鐵腿」在醫學上稱為「遲發性肌肉痠痛」(DOMS)，是因為肌肉離心收縮，造成肌纖維被破壞所產生，因而走路時會感覺到強烈痠疼感，就像鋼鐵般沉重。

●造成鐵腿的主要原因是由於肌肉持續從事離心收縮運動，例如下樓梯或下陡坡，肌肉收縮的同時又必須被

強迫拉長，這時肌肉一直負擔煞車的動作，來抵銷衝擊力，反而破壞肌肉，這種傷害會在24至48小時之後達到頂點，所以通常是隔天才會有強烈的痠疼感。

◎如果感覺到痠疼應該要怎麼緩解呢？

多數人會先想到熱敷、冷敷以及按摩。不過根據醫學研究顯示，最有效的方法其實是持續運動。像是踩腳踏車等一些緩和運動，以及到健身房做大腿肌肉重力訓練，都可以加快復原速度，只要每天都維持適當運動，持續3至5天，就會發現到痠疼感不見了。

。（作者為台北、林口長庚醫院復健科主治醫師）

