

# 延遲性肌肉痠痛

陳秋錦護理師

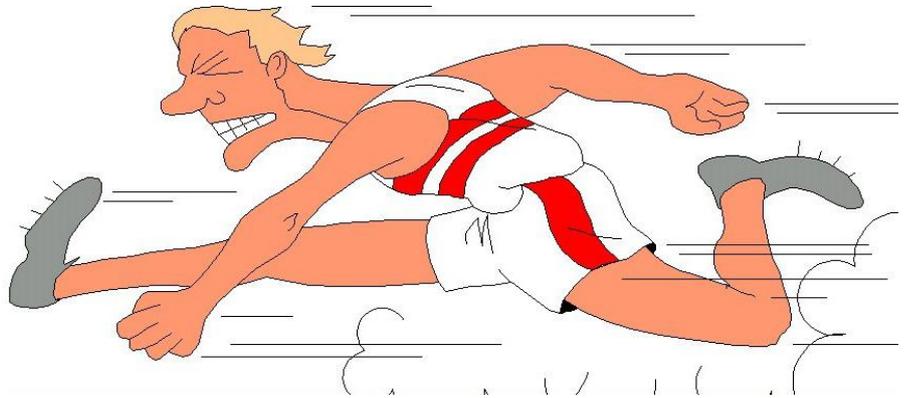
延遲性肌肉痠痛：運動後 8 至 24 小時後出現，可能伴隨肌肉僵硬、壓痛或痙攣。

肌肉痠痛與拉傷的自我辨別：

處理方式	肌肉痠痛	肌肉拉傷
按摩伸展	疼痛減少	疼痛增加
後續處置	肢體休息	送醫治療

原因：

1. 不熟悉的運動。
2. 不常做的運動。
3. 強度超過平時的運動。



機轉(未證實)：

1. 乳酸堆積：當肌肉負荷過大產生無氧呼吸。
2. 肌肉痙攣：造成血管壓迫局部缺血影響代謝。
3. 肌肉纖維或結締組織損傷：纖維組織強度不足受到牽拉損傷。
4. 急性肌肉發炎：肌肉纖維受傷後引起局部發炎。

症狀：

1. 動作時肌肉痠痛。
2. 輕微的肌肉僵硬。
3. 肌肉活動力降低。
4. 關節活動度降低。



預防：

1. 保護：合宜的運動裝備與充足的睡眠。
2. 暖身運動：需要超過 15 秒的靜態伸展運動肌群。
3. 劇烈或不熟悉的運動應有專人指導：避免運動傷害。
4. 循序漸進運動：勿超過個人能力範圍。
5. 規律運動：提高身體耐受性。
6. 緩和運動：運動部位的肌肉伸展放鬆。



處置：

1. 運動後兩天內 R 休息 I 冰敷 C 加壓 E 抬高：可止痛但無治療效果。
2. 肌肉伸展拍打按摩：促進血液代謝，提升肌肉延展並避免肌肉痙攣。
3. 運動後 24 小時熱敷：目的與伸展按摩相同。
4. 運動前 4 小時至運動後 3 天藥物：金錢成本。
5. 持續運動：促進血液代謝。
6. 補充維生素 B：全穀類、豆類、堅果、瘦肉、蛋黃及魚，鎮定肌肉神經並促進代謝。



民族國中健康中心 關心您

參考資料：

吳韋廷(2007)。延遲性肌肉痠痛。臺北市醫師公會會刊，51(2)，14-17。

許薰升、林瑞興。延遲性肌肉痠痛產生原因與治療方法之探討。屏東教大體育，11，286-291。