「鐵腿」了！怎麼辦？

鐵腿大家必定都聽過，大部分人可能也都經歷過，假日好不容易好說歹說連哄帶騙帶女兒到郊外登山踏青，雖然風和日麗鳥語花香，路程說實在也不算長，女兒卻開始抱怨腳痛，使盡善意謊言：「山頂就在前面」、「再過五分鐘就到」、「山頂過去有賣冰飲料！」，然而無奈好話敵不過現實的考驗，女兒就在路邊坐下來捶腳，扁著臉說：「腿很痛要抽筋了、Daddy 害我鐵腿！怒！」，這時很想發揮專業說：「不！這不是鐵腿」，雖然心裡這樣想，但是不能說出口，只能說：「再一下就到了，然後我們就去買禮物。」，如此好不容易大小姐才願意再站起來往前走，最後終於走到，算算也不過走了 2 小時。

沒錯，爬坡時就算大腿累到抽筋，舉步維艱，都不能算是真正的「鐵腿」，那只能算是「急性肌肉酸痛」，和肌肉疲勞乳酸堆積有關。一般大家較在意的是「鐵腿」，因爲「鐵腿」持續時間較長，症狀較厲害。「鐵腿」的正式英文是 Delayed onset muscle soreness（DOMS），意思是「延遲性肌肉酸痛」，因此症狀上的特徵在：

1. 疼痛不在運動當下或運動後隨即發生，而是在運動後的約 24 小時以後才產生；
2. 不是所有運動都會發生，必須要包含所謂「離心收縮」的運動才

會有，以登山來說，要有長距離且陡峭的下坡路才容易發生；

3. 發生後在走下坡時特別疼痛，常常會讓你下樓梯時舉步維艱，要很緩慢慢慢下才能避免劇痛；
4. 5-7 天自然就會好了，不需特別治療。

這就是著名的「鐵腿」，有學問的說法就是 DOMS。

爲什麼會發生「鐵腿」，原因至今仍不是很清楚，目前一般認爲「鐵腿」和肌肉過度「離心收縮」有關。所謂「離心收縮」，概念上可以想像在做仰臥起坐時背部慢慢放下，腹部用力撐住卻需緩緩拉長的情況，這時腹肌就是在做「離心收縮」。平常少鍛鍊或是做了超過肌肉負荷極限的「離心收縮」，產生肌肉內部肌纖維（也就是肌肉細胞）的廣泛性小損傷，受傷後發炎物質慢慢累積到一個程度開始疼痛，因此有一段延遲，這就是目前「鐵腿」一般認爲的原因，和大家常說的肌肉乳酸堆積或缺氧並無關係。

筆者假日常常到郊外登山、騎自行車，平常也常常有長距離跑步，經驗上還是以登山下坡最容易產生「鐵腿」，登山即使上坡爬很多、累到大腿抽筋，若沒有厲害的下坡，並不會在隔天發生造成肌肉劇痛、舉步維艱的「鐵腿」，而且鐵腿最厲害的是小腿的後側肌肉，這和下坡時踏下的動作小腿肌肉必須反覆做「離心收縮」有關，大腿前方四頭肌因爲在下坡時要穩定膝關節，也做了許多離心收縮，也容易發生。騎自行車即使騎長距離 100 公里累到不行、連續上坡 20 公里造成大腿抽筋，或是慢跑河濱自行車道 10 多公里，第 2、3 天也不容易發

生厲害的「鐵腿」，這和運動肌肉收縮方式有關，騎自行車與跑步還是以「向心收縮」爲主，也就是類似仰臥起坐起來時腹肌用力的狀況。

講到這裡大家可能會問說如何預防與治療「鐵腿」？

坊間一般認爲運動前拉筋或暖身是有預防作用的，或是運動後不要馬上停，要慢慢 cool down 也是有預防作用，其實這些都是沒有科學根據的說法，這些方法的確可以預防或減輕「急性肌肉酸痛」，也就是抽筋或是運動時立即性的肌肉酸痛，但是對「延遲性肌肉酸痛」是無效的。筆者的經驗與一般人研究的結論是一致的：要預防「鐵腿」最重要的是鍛鍊，常常爬山慢慢增加強度，大小腿肌肉被好好鍛練過就可以預防「鐵腿」。

一旦發生「鐵腿」就不能再運動嗎？

也不盡然，以多日的登山來說，一般一開始登大山多是上坡，因此不常在登山的頭 2、3 天發生「鐵腿」，若不幸因地形關係下坡多，隔天發生「鐵腿」時仍可繼續登山，雖然一開始走時可能會痛，但很快的疼痛就會暫時降低，這叫做運動引起的止痛作用，沒有證據顯示這樣會造成進一步的肌肉傷害。「鐵腿」和嚇人的「橫紋肌溶解症」也沒有必然的關係。

「鐵腿」發生時吃止痛藥可能會稍微降低不適感，因此是可以嘗試的，泡熱水、洗溫泉、輕微的按摩也都有舒緩的作用。不過不用擔心沒溫

泉泡，少則 5 天多則 7 天「鐵腿」都會自己好，若一週後沒好反而變得更痛、腿腫起來或是出現瘀青，就要小心肌肉的斷裂或其他的原因，如神經、血管的問題，請趕快求醫，復健科或是骨科應該都能解決您這方面的疑惑。

復健部主治醫師　陳文翔

NTUH