

運動引起的疼痛



運動前，應先做熱身操，並且運動後，應有適量的休息。(阿丰攝)

1. 肩痛：肩膀或頸際出現痙攣情形。

預防：可在進行運動前，做5～10鐘慢跑或熱身操。若出現疼痛情形，可按摩疼痛部位。

2. 側腹痛：橫隔膜或腹肌抽筋。

預防方法如肩痛。

3. 運動引起氣喘：突然胸部拉緊，吐氣困難，大約續5～10分鐘，其起因是氣管四周肌肉痙攣，在寒冷而乾燥天氣或是在高度污染的空氣中運動。

預防方法：先做熱身操，在溫暖而潮濕環境運動，一有徵狀出現時，便要立刻停下休息。

4. 腸部不適：在運動中或過後，出現下痢或腸子痙攣情形，至於起因，未有明確答案。可能跑步時吞下大量空氣，引起腸子膨脹或絞痛。所以在接近吃飯前或飯後不久，不宜做運動。

治療方法：可做緩慢的深呼吸。

5. 下背身痛：腰間痛楚可能蔓延至手臂和腿，引起麻痺或刺痛。起因是胃肌疲弱，給背部太多壓力，或是骨骼不正常。

預防方法：做熱身操亦要做強腹運動，

萬一出現痛楚，可採用冰敷法及休息。

6. 心跳加速：這是運動過度的癥候，倘若出現這種情形時，要立刻躺下，伸高腿部在心臟之上。

7. 運動腳：腳趾或腳底痕癢，漸濕及脫皮。起因是受真菌感染，預防方法是在沐浴或運動後，徹底弄乾雙足，穿著能吸收潮濕的棉質襪子。

8. 肌肉痙攣：突然出現肌肉痛和收縮，倘若疲倦，運動過量或熱身操進行不足，便會出現這種情形，所以，在運動前必須徹底伸展四肢，當肉發生痙攣，便伸展或按摩肌肉。

9. 頸部僵硬：突然而來的急劇動作，或頸部伸展過度，使肌肉受創傷。所以，平時要多舒伸脖子和背部。倘若出現頭痛情形，可敷上冰袋按摩。

10. 頭痛：舉重或賽跑可能導致頭痛，要避免，可在運動前後徹底伸展四肢，及不運動過量。

11. 胸痛或心跳不規則：超過三十，進行運動計劃前，必須經過醫生許可，像燃燒似的或劇痛，很可能是心臟病的徵兆。 ■