

# 疲勞恢復

# 運動後的肌肉酸痛

- 原因：  
肌肉缺血、痙攣或結締組織異常所引起
- 分類  
急性的  
慢性的
- 預防：  
充分的熱身、伸展，並免穿過緊衣物和護具，避免過度緊張，可減少受傷機會。

# 急性肌肉酸痛

- 是指運動過程中，發生肌肉酸痛症狀，當運動停止後酸痛迅速消除之現象。只要運動強度不要太高，或避免持續性的肌肉收縮，都可預防發生。
- 處理方式：立刻停止運動，使他重新恢復血液循環或加以熱敷、按摩等。

# 遲發性肌肉酸痛

- 是指肌肉酸痛發生在運動後24小時至48小時候，並且持續很長時間，一般約為一至三天。
- 有時會引起肌肉痙攣。
- 原因：肌肉組織受傷、肌肉痙攣

# 肌肉痙攣

- 激烈運動後，造成之肌肉缺血會導致產生「致痛物質」，累積物質累積到一定程度時，會刺激神經末梢而導致疼痛！
- 肌肉疼痛又引起反射性的肌肉痙攣，使肌肉缺血更嚴重，致痛物質如此反覆循環而產生持續性的肌肉酸痛！

# 消除方法

- 一、緩和運動
- 二、洗溫水浴
- 三、按摩
- 四、營養補充
- 五、充分休息

# 緩和運動

- 主要運動後，緩和運動主要是讓身體緩和下來，使呼吸、循環仍保持一定水準，可從事步行、伸展、體操等，有利於氧債的補充及乳酸廢物代謝等。

# 洗溫水浴

- 有利於肌肉放鬆。
- 血管擴張，血循加快，代謝加速。
- 水溫約40度，時間 10-15分。



# 按摩

- 使興奮的神經緩和下來。
- 肌肉放鬆
- 代謝加快

# 營養補充

- 能源枯竭是疲勞的主因。
- 水、電解質、高糖類、礦物質等。

# 充分休息

- 睡眠消除疲勞的好方法之一。
- 由於睡眠時，大腦皮質興奮降低，體內分解代謝過程下降，而合成代謝過程提高，有利於體內能量的補充及恢復體力。