



【第 58 期】

痠痛不是傷：認識延遲性肌肉痠痛

無論是健身房重訓、校內球隊練習，還是激烈的跑步等，隔天起床卻發現「全身痠到不想下床」，這種感覺你一定不陌生。運動後的痠痛到底是正常現象，還是受傷警訊？該休息？還是繼續練？其實，只要搞懂身體發出的訊號，就能安心運動、有效恢復，讓痠痛成為進步的證明，而不是運動的阻礙。

一、為什麼會痠？認識延遲性肌肉痠痛 (DOMS)

運動後乳酸堆積造成的痠痛通常 1-2 小時就會恢復，但如果運動後 24 到 48 小時才開始感覺到的肌肉痠痛，通常是「延遲性肌肉痠痛」(delayed onset muscle soreness, 簡稱 DOMS)，因肌肉的損傷分裂、結締組織異常所引起，大約持續 1~3 天左右，這是肌肉修復的過程，通常在 3-5 天內痠痛會自然消失。這種疼痛可能會稍微影響日常生活，是一種暫時性的症狀，並且不會對身體造成長期的損害。

二、是「痠」還是「痛」？(自我評估，了解身體警訊)

■ 正常的痠(運動痠痛分兩種)：

- (1)即時性痠痛→高強度運動後乳酸堆積，通常 1-2 小時後身體代謝清除。
- (2)延遲性痠痛(DOMS)→運動後隔天才會出現，通常 3-5 天自然消失。

■ 危險的痛 (嚴重運動傷害)：

出現骨骼關節畸形、劇烈刺痛、無法負重、局部紅腫熱、單側疼痛、關節卡住或活動受限，應立即停止運動並立即就醫。



溫馨提醒：若出現上述危險徵兆，盡速至醫療院所就醫。

三、運動後的修復對策

1. 動態恢復 (Active Recovery)：

痠痛時不要只躺著！進行輕度運動（如散步、慢速游泳）促進血液循環，加速代謝廢物。

2. 筋膜放鬆

可使用滾筒 (Foam Roller) 或按摩球針對痠痛部位進行適度放鬆，減緩肌肉緊繃。

3. 充足蛋白質與水分

運動後攝取高優質蛋白質（如豆漿、雞蛋、雞胸肉）可修復肌肉纖維；補充水分維持代謝效率。

4. 冷熱敷交替

- **剛運動完**：如有發熱感，可短暫**冷敷**降低發炎。
- **隔天痠痛期**：**熱敷**或**泡熱水澡**，促進血液循環。

5. 充足睡眠

人體在睡眠時會分泌生長激素，這是肌肉修復與生長的黃金時間。



緩解延遲性肌肉痠痛 好撇步

簡易且有效的舒緩法：動起來就對了！
做「低強度運動」效果最好（如：慢走、拉筋、動態伸展）

- **冷水療法 (初期)**
剛運動完若有紅腫，水溫11-15°C泡15分鐘，幫助降溫
- **熱敷 (後期)**
發炎初期 (24-72小時內) 禁止熱敷，會更腫！
請等「最痛的時間過了」再熱敷促進修復

? 是痠痛還是拉傷？ **請直接就醫！**

痠痛 (DOMS)	運動後2-3天 才開始很不舒服	拉傷 (受傷)	當下就痛、不動也痛、甚至 痛到醒來或是紅腫熱痛
------------------	--------------------	----------------	----------------------------

運動部
Ministry of
Sports

四、預防勝於治療

- 運動**前暖身**：至少 10-20 分鐘熱身，增加關節活動度，喚醒肌肉。
 - 運動**後伸展**：運動後進行 10-15 分鐘的靜態伸展，舒緩肌肉。
 - 循序漸進：不要突然增加過大的運動重量或距離。
 - 適度休息：運動後，給肌肉足夠的時間來修復。
- 建議剛開始運動訓練前，先徵求專業教練、體育老師或健身指導員指導，了解正確姿勢及使用器材，以避免受傷。

五、痠痛不適時，請先避免以下事項：

- ✗ 忍痛繼續高強度訓練
- ✗ 完全不動（反而更僵硬）
- ✗ 常態服用止痛藥或其他藥物+貼布使用
- ✗ 忽略暖身與收操

六、常見之肌肉痠痛藥品(非醫師開立處方藥)使用提醒(衛福部食藥署資料)

使用肌肉痠痛非處方藥 (OTC) (非醫師開立)，如貼布、噴劑、口服藥等，應遵循「停、看、聽」原則：詳閱說明書或詢問藥師、不過量使用、不併用酒精或多種止痛藥，使用止痛貼布也不建議與口服止痛藥合併使用，有疑問應盡速就醫。

貼布、口服藥千萬別併用！			
減緩肌肉痠痛的非處方藥物			
資料來源：衛福部食藥署			
項目	口服止痛劑		外用痠痛劑
藥物種類	乙醯胺酚	非類固醇 抗發炎藥品	乳膏、凝膠、 噴劑、貼布等
藥物效果	解熱鎮痛劑，主要用來退燒止痛但無抗發炎作用	具有解熱、鎮痛與抗發炎的功效	具消炎、止痛功效，能暫時減緩局部發炎
不適合族群	使用過量、肝臟功能異常、有飲酒習慣者	消化性潰瘍、用抗凝血劑、併用使胃部不適藥品	皮膚有傷口或破損者
注意事項	藥物主要由肝臟代謝，肝功能異常者要注意	可能出現胃腸道潰瘍、出血等副作用	不可大面積使用且切勿與口服藥併用

七、結語

維持適度的運動能舒壓，更能維持體態，運動後的「痠痛」是身體變強壯的印記，但「疼痛」則是受傷的警訊。確實做好暖身、伸展以及循序漸進增加強度，才能讓你愈動愈健康！

參考資料

1. 仁愛醫院訊息專區

<https://rah.com.tw/page/news/show.aspx?num=3362&lang=TW>

2. 衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=14497>

3. 社團法人中華民國運動健身協會

https://www.exercise.org.tw/web/knowledge/knowledge_in.jsp?npno=N1693986736773

4. 衛生福利部食品藥物管理署

<https://www.fda.gov.tw/Tc/PublishOtherEpaperContent.aspx?id=1527&tid=4891&r=645117998>

5. 潮健康

<https://health.setn.com/news/1537252>



衛生保健組 關心您

2026.03