

肌肉抽筋的處理方法：

肌肉抽筋可依發生的部位不同，而有不同的處理方法，但其使肌肉鬆弛的大原則是不變的。

1. **手抽筋**：慢慢拉直發生抽筋的手指，然後輕輕施力按摩，直至症狀緩解。
2. **腳抽筋**：將發生抽筋的腳趾慢慢拉直，然後輕輕按摩腳部肌肉，直至症狀緩解。
3. **大腿抽筋**：先將膝部拉直，一手放在腳跟下，抬高腿部，而另一手按壓膝部輕輕按摩抽筋的肌肉，直至症狀緩解。
4. **小腿抽筋**：小心地伸直膝蓋，接著輕輕抬起腿部，將腳掌向上屈，慢慢壓向小腿，輕輕按摩抽筋的肌肉，直至症狀緩解。