

爬山后脚疼怎么办

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678507603214725.html>

范文网，为你加油喝彩！

有一些人平时缺乏锻炼，在爬山后往往会出现脚疼的情我是范雨素况，虽然不是非常严重，但是也足够让人心情烦躁的，因为脚疼，每走路一步都伴随着疼痛感。今天就跟随<https://www.882682.com/>小编一起来看看：爬山后脚疼怎么办。

1，休息

休息能减缓肌肉酸痛带来的脚疼的现象，并可慢慢促进生日祝福语言血液循环，能加速代谢产物的排除，并能消除肌肉酸痛部位营养的供给与修复，使之恢复正常。

所以运动之后要多休息，缓解疲劳。

2，按摩

脚疼的原因是脚部肌宝宝营养粥肉酸痛造成的，可以自己在家对肌肉酸痛的部位进行按摩，使肌肉酸痛部位放松，促进血液循环，加快乳酸的分解速度，减缓肌肉酸痛的程度。

3，热敷

用热毛巾在脚部肌肉酸痛的部位进行热敷，促进血液循环，加快新陈代谢，缓解肌肉酸痛带来档案管理制度范本的疼痛。可以同时用2块毛巾，分别敷在脚部，这样同时减轻脚疼的症状。

4，用药

也可以选用适当的药膏涂抹肌肉酸痛部位，用药来缓解酸痛。常见的可以用红花油倒入适量在手心，双手搓热，然后轻轻敷在脚痛的部位，然后轻轻按摩，这样做也是可以有效的减轻脚疼的症状。

5，泡脚

在家用热水泡脚，如果可以最好是能够用木桶来泡，注意水温不宜过高，以免烫伤皮肤，40度左右为宜，水位最好能够没过脚踝，到小腿肚最好，泡脚的时间建议20-30分钟。这样同样可以起到缓解脚疼的作用。

以上就是<https://www.882682.com/>给大家整理的爬山后脚疼怎么办的方法，希望可以帮助到大家。如果还想了解更多的登山安全小知识，比如，如何缓解登山后遗症，欢迎登陆我们的网站点击查阅。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发