

وقتي عضلات شما مي گيرد

«آخ خ خ خ» اين آخ بلند، شروع دست کم يك هفته گردن كجي يا دولا ماندن يا لنگيدن يا دراز كشيدن در رختخواب است...



جام جم آنلاين: #171;آخ خ خ خ» اين آخ بلند، شروع دست کم يك هفته گردن كجي يا دولا ماندن يا لنگيدن يا دراز كشيدن در رختخواب است و كج و كوله شدن ناگزيرتان يعني اين كه دچار گرفتگي عضلاني در گردن يا كمر يا ساق پا شده ايد و دردي طولاني و سخت، چاشني انجام فعاليت هاي روزمره تان مي شود و نمي دانيد كه شايد دليل اين درد يك بي احتياطي ساده باشد، مثلا بي احتياطي در رژيم غذايي!

درد ناشي از گرفتگي عضلات يكي از دردهاي شايع است كه معمولا در نواحي كمر، پشت ساق پا، گردن و ستون فقرات ايجاد مي شود و از زماني آغاز مي شود كه بدن شما براي مدتي طولاني در وضعيتي نامناسب قرار مي گيرد يا آغاز به فعاليت هاي شديد فزيكي مي كنيد، اما بدن تان آمادگي لازم را ندارد و پيش از آن خودتان را گرم نكرده ايد و به اين ترتيب يكي از عضلات شما در نقاطي مثل گردن يا كمر دچار دردي شديد مي شود كه اصطلاحا مي گويند تير مي كشد و اين درد آن قدر زياد است كه امكان تحرك را تا مدتي از شما مي گيرد.

اما آنچه گفتيم تنها دلایل گرفتگي عضلات نيست. دكتور منصور رايگاني، مدير گروه طب فزيكي دانشگاه شهيد بهشتي درباره موارد نادرتر گرفتگي عضلات مي گويد: علت آن برخي بيماري ها مانند اختلالات الكتروليت، ميوپاتي و نوروپاتي است. همچنين در زنان باردار به خصوص در مراحل آخر بارداري به علت اختلال يوني و كمبود كلسيم ممكن است در ران و ساق پا گرفتگي عضلات ايجاد شود.

به طور كلي گرفتگي عضله از ديده گاه علمي وقتي رخ مي دهد كه عضله اي دچار انقباض مي شود، اما به شكل اوليه اش بر نمي گردد. اين كه چرا چنين اتفاقي مي افتد به دلایلي مربوط است كه در انقباض و انبساط عضلات بدن ما نقش دارند كه از آن جمله مي توان به مواد غذايي مختلف در خون اشاره كرد. اين نکته اي است كه دكتور رايگاني در گفت و گو با فارس هم بر آن تاكيد دارد و هشدار مي دهد كه رژيم غذايي هنگامی در گرفتگي عضلات نقش دارد كه در آن مايعات و كلسيم كم مصرف مي شود.

اگرهاي پرخطر

گرفتگي عضلات معمولا چندان خطرناك نيست اما در اين زمينه هم اگرهايي در مراجع پزشكي وجود دارد، مثلا اگر شما به كرات دچار اين مشكل مي شويد، اگر حس كنيد ماهيچه هاي بازوها يا پاهایتان از قدرت سابق برخوردار نيستند و نمي توانيد فعاليت هاي پيشين را به راحتی انجام بدهيد، اگر اندام هایتان بي حس مي شود، اگر درد گرفتگي عضلات شدتي غير طبيعي پيدا كند به طوري كه از شدت آن بي خواب شويد، اگر تب كرده ايد و وزن تان بي هيچ دليل مشخصي در حال پايين آمدن است، در اين صورت ممكن است گرفتگي عضله يك واكنش عادي ماهيچه اي نباشد و در اين صورت بايد بسرعت به پزشك مراجعه كنيد.

چه طور آرام بگيريم؟

حتي اگر مردم دليل گرفتگي عضلات را بدانند و به آنها اطمينان دهيد كه پس از مدتي کوتاه بهبود پيدا مي كنند، اما درد ناشي از گرفتگي عضلات آنقدر شديد است كه كلافه شان مي كند و پي راه چاره براي رفعش مي گردند و اينجاست كه از انواع داروها تا كمپرس با آب سرد يا گرم استفاده مي كنند؛ اما مدير گروه طب فزيكي دانشگاه علوم پزشكي شهيد بهشتي مي گويد: بهترين راه درمان اين عارضه در هنگام گرفتگي كمش آرام و ممتد است، به طوري كه اگر عضلات پشت ساق پا گرفته شده است؛ فرد بنشيند، پاها را دراز كند و انگشتان پا را به سمت بالا بكشد.