

وقتي عضلات مي گيرد

شاید شما هم تا به حال با چنين مشكلي رو به رو شده باشيد که عضله تان مي گيرد و سفت و خشك مي شود. در حقيقت به انقباض ناگهاني و غيرارادي يك يا چند عضله، گرفتگي عضله مي گويند.



شاید شما هم تا به حال با چنين مشكلي رو به رو شده باشيد که عضله تان مي گيرد و سفت و خشك مي شود. در حقيقت به انقباض ناگهاني و غيرارادي يك يا چند عضله، گرفتگي عضله مي گويند. اگر شبي از گرفتگي عضلات از خواب بيدار شده باشيد يا اين که در طول روز آن را حس کرده باشيد، مي دانيد که چقدر دردناک و آزاردهنده است.

اگرچه اين حالت معمولاً خطري ندارد، اما مي تواند به طور موقتي عضله آسيب ديده را از حرکت باز دارد.

دلایل گرفتگي عضلات

استفاده بيش از حد از عضلات، کم آبي بدن، فشار عضلاني يا قرارگيري در وضعيتي خاص براي مدتي طولاني هر کدام مي توانند سبب گرفتگي عضلات شوند. به همين دليل ورزشکاراني که پس از ورزش و بخصوص در آب و هواي گرم خسته شده و دچار کم آبي بدن مي شوند، معمولاً چنين شرايطي را تجربه خواهند کرد.

يکي ديگر از انواع شايع گرفتگي عضلات نيز حالي است که در طول شب رخ داده و بيشتر عضلات ساق پا و انگشتان را درگير مي کند.

البته در بيشتر شرايط علت اصلي گرفتگي عضله مشخص نيست. گرفتگي عضلات اغلب مشکل خاصي نداشته و خطري ايجاد نمي کند اما در برخي موارد نيز بيماري ها و شرايط خاصي مي توانند سبب ايجاد اين حالت باشند. گرفتگي عضلاني گاهي بخشي از بيماري هاي تيروئيد، کليه، اعصاب، اختلالات هورموني، ديابت و کم خوني نيز مي تواند باشد.

بهبود و پيشگيري

چنانچه شما هم با چنين مشكلي رو به رو هستيد، با اقداماتي خاص مي توانيد آن را بهبود بخشيده و شرايط بهتري ايجاد کنيد. در اين شرايط عضله آسيب ديده را کشش داده و به آرامي آن را مالش دهيد تا آرام شود. بنابر اين کشش و ماساژ مناسب و آرام مي تواند به شما در اين شرايط کمک کند.

در اين شرايط مي توانيد از گرما يا سرما نيز استفاده کنيد. به عنوان مثال حوله اي گرم يا يك حمام آب گرم يا بسته اي يخ مي تواند به آرام شدن عضله کمک کند.

براي اين که از بروز اين حالت پيشگيري کنيد، بهتر است دقت داشته باشيد تا بدنتان با کم آبي روبه رو نشود. به همين دليل هر روز به مقدار کافي آب بنوشيد و در زمان هايي که مشغول فعاليت هستيد و اين کار را در فواصل منظم تکرار کنيد تا مشكلي ايجاد نشود.

حتماً به خاطر داشته باشيد که قبل و بعد از هر ورزشي، عضله خود را به آرامي کشش دهيد. اگر شما هنگام خواب دچار اين وضعيت مي شويد، قبل از رفتن به رختخواب اين کشش ها را انجام دهيد. ورزش سبک قبل از خواب هم مي تواند براي پيشگيري از اين وضعيت مفيد باشد.

سايته MayoClinic

مترجم: نيلوفر اسعدي بيگي