

## چرا عضلات می گیرند؟

گرفتگی عضله از زمانی آغاز می شود که بدن شما برای مدتی طولانی در وضعیتی نامناسب قرار بگیرد...



گرفتگی عضله از زمانی آغاز می شود که بدن شما برای مدتی طولانی در وضعیتی نامناسب قرار بگیرد، یا فعالیت های شدیدی را انجام بدهید بدون این که بدن تان آمادگی لازم را داشته باشد. به این ترتیب یکی از عضلات شما در نقاطی مثل گردن یا کمر دچار دردی شدید می شود که اصطلاحاً می گویند گرفته است و این درد آن قدر زیاد است که امکان تحرک را تا مدتی از شما می گیرد.

لذا استفاده بیش از حد از عضلات، فشار عضلانی یا قرارگیری بدن در وضعیتی خاص برای مدت زمان طولانی هر کدام می توانند سبب گرفتگی عضلات شوند.

کم آبی بدن نیز می تواند باعث گرفتگی عضلات شود. به همین دلیل ورزشکارانی که پس از ورزش و به خصوص در آب و هوای گرم خسته شده و دچار کم آبی بدن می شوند، معمولاً چنین شرایطی را تجربه می کنند.

یکی دیگر از انواع شایع گرفتگی عضلات، در طول شب رخ می دهد و بیشتر عضلات ساق پا و انگشتان را درگیر می کند.

البته در بیشتر شرایط علت اصلی گرفتگی عضله مشخص نیست. گرفتگی عضلات اغلب مشکل خاصی نداشته و خطری ایجاد نمی کند، اما در برخی موارد بیماری ها و شرایط خاصی می توانند سبب ایجاد این حالت باشند. گرفتگی عضلانی گاهی به علت اختلالات الکترولیت، میوپاتی، نوروپاتی، بیماری های غده تیروئید، کلیه، اعصاب، اختلالات هورمونی، دیابت و کم خونی می تواند باشد.

همچنین در زنان باردار به خصوص در مراحل آخر بارداری، به علت اختلال یونی و کمبود کلسیم ممکن است در ران و ساق پا گرفتگی عضلات ایجاد شود.

به طور کلی، گرفتگی عضله از دیدگاه علمی وقتی رخ می دهد که عضله ای دچار انقباض می شود، اما به شکل اولیه اش بر نمی گردد. این که چرا چنین اتفاقی می افتد به دلایلی مربوط است که در انقباض و انبساط عضلات بدن ما نقش دارند که از آن جمله می توان به مواد غذایی مختلف در خون اشاره کرد. رژیم غذایی هنگامی در گرفتگی عضلات نقش دارد که در آن مایعات و کلسیم کم مصرف می شود.

چه طور آرام بگیریم؟

حتی اگر مردم دلیل گرفتگی عضلات را بدانند و به آنها اطمینان دهید که پس از مدتی کوتاه بهبود پیدا می کنید، اما درد ناشی از گرفتگی عضلات آنقدر شدید است که کلافه شان می کند و پی راه چاره برای رفعش می گردند.

چنانچه شما هم با چنین مشکلی رو به رو هستید، با انجام اقدامات زیر می توانید آن را بهبود بخشیده و شرایط بهتری ایجاد کنید:

- بهترین راه درمان این عارضه، کشش آرام و ممتد عضله است، به طوری که اگر عضلات پشت ساق پای شما گرفته است، بنشینید، پاها را دراز کنید و انگشتان پا را به سمت بالا بکشید.

- عضله آسیب دیده را به آرامی بمالید. بنابراین ماساژ مناسب و آهسته می تواند به شما کمک کند.

- از گرما یا سرما استفاده کنید، به عنوان مثال گذاشتن حوله ای گرم یا یک حمام آب گرم یا گذاشتن بسته ای یخ روی عضله می تواند به آرام شدن آن کمک کند.

چه کنیم تا عضله مان نگیرد؟

\* دقت کنید تا بدن تان با کم آبی روبه‌رو نشود. به همین دلیل هر روز به مقدار کافی آب بنوشید، به خصوص زمان‌هایی که مشغول فعالیت بدنی شدید هستید یا در هوای گرم قرار دارید و زیاد عرق می‌کنید، این کار را در فواصل منظم تکرار کنید تا مشکلی ایجاد نشود.

\* حتماً به خاطر داشته باشید که قبل و بعد از هر ورزشی، عضله خود را به آرامی کشش دهید.

\* اگر شما هنگام خواب دچار این وضعیت می‌شوید، قبل از رفتن به رختخواب این کشش‌های بدنی را انجام دهید. ورزش سبک قبل از خواب می‌تواند در پیشگیری از این وضعیت مفید باشد.

اگرهای پرخطر؟

گرفتگی عضلات معمولاً چندان خطرناک نیست، اما در این زمینه هم اگرهایی در مراجع پزشکی وجود دارد، مثلاً اگر شما به کرات دچار این مشکل می‌شوید، اگر حس می‌کنید ماهیچه‌های بازوها یا پاهایتان از قدرت سابق برخوردار نیستند و نمی‌توانید فعالیت‌های پیشین را به راحتی انجام بدهید، اگر اندام‌هایتان بی‌حس می‌شوند، اگر درد گرفتگی عضلات شدتی غیر طبیعی پیدا می‌کند به طوری که از شدت آن بی‌خواب می‌شوید، اگر تب کرده‌اید و وزن‌تان بی‌هیچ دلیل مشخصی در حال پایین آمدن است، در این صورت ممکن است گرفتگی عضله یک واکنش غیر عادی ماهیچه‌ای باشد. لذا باید به سرعت به پزشک مراجعه کنید.