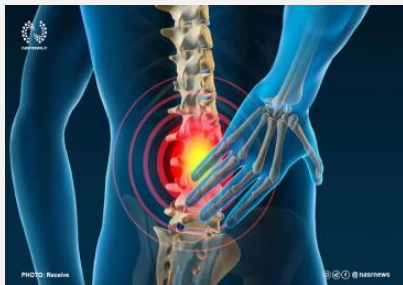


چگونه گرفتگی و اسپاسم عضلانی را درمان کنیم؟

آیا می‌دانید بهترین روش درمانی برای گرفتگی و اسپاسم عضلانی کدام است؟ استفاده از کیسه‌های یخ بهتر است یا آب گرم؟



آیا می‌دانید بهترین روش درمانی برای گرفتگی و اسپاسم عضلانی کدام است؟ استفاده از کیسه‌های یخ بهتر است یا آب گرم؟

به گزارش نصر، بسیاری از افراد گرفتگی عضلات (کرامپ عضلانی) را تجربه می‌کنند که برای برخی بسیار شدید است و حتی می‌تواند ناتوان کننده باشد و درصد زیادی از افراد برای یک بار هم تجربه گرفتن ناگهانی عضلانی را بخصوص در ناحیه پشت ساق پا دارند.

گرفتگی عضلات چگونه اتفاق می‌افتد؟

گرفتگی عضلاتی یا به انگلیسی (muscle cramp)؛ انقباض (سفت شدن یا اصطلاحاً اسپاسم) یا کوتاه شدن بیش از حد و ناگهانی عضلات است. این انقباضات اغلب دردناک هستند (درد خفیف تا شدید) و می‌تواند سبب بی حرکتی مانند فلج شود. انقباض غیرارادی است؛ یعنی عضلات بدون کنترل شخص سفت می‌شود. گرفتگی اغلب سبب احساس سختی عضلات می‌شود. گرفتگی ممکن است بر روی یک عضله یا گروهی از عضلات تأثیر بگذارد. معمولاً طی چند ثانیه، دقیقه یا در بدترین حالت بعد از چند ساعت به خودی خود برطرف می‌شود.

گرفتگی عضلات با کشیدگی عضلات متفاوت است. کشش، حرکات جزئی در ناحیه کوچکی از عضلات است. میزان بروز گرفتگی عضلات در دو جنس به یک میزان است. معمولاً در افراد جوان در حین ورزش شدید و در افراد مسن، به ویژه در رختخواب، رایج است که عمدتاً عضلات ساق پا، پا و ران را درگیر می‌کند. همچنین گرفتگی‌ها در سه ماهه آخر بارداری نیز شایع است که بروز آن‌ها ۲۰-۵۰٪ است.

چگونه گرفتگی و اسپاسم عضلانی را درمان کنیم؟

تحقیقات نشان داده است که کشش در ناحیه خاصی که دچار گرفتگی عضلانی است، می‌تواند به تسکین درد کمک کند و باعث آزادسازی انقباضها شود. این امر به ویژه برای عضلات اسکلتی که در ناحیه گردن، ساق پا، پشت و ران وجود دارد، مفید است.

موارد ذیل توصیه‌هایی است که دکتر عباس دفاق زاده، متخصص درد‌های اسکلتی و عضلانی برای رهایی از گرفتگی و اسپاسم عضلانی پیشنهاد کرده است:

ماساژ: دیده شده است که ماساژ یک روش عالی برای از بین بردن تنش عضلانی و همچنین افزایش جریان خون در یک منطقه است. ماساژ بر کاهش درد، باعث کشش عضلات و برقراری ارتباط موثر اعصاب می‌شود.

کاربرد گرما یا یخ: ثابت شده است که استفاده از گرما یا یخ در هنگام گرفتگی بسیار مفید است. ممکن است چند بار در روز کیسه یخ را روی ناحیه گرفتگی عضله قرار دهید. در حالی که می‌توانید پد حرارتی را برای مدت زمان مشابه استفاده کنید، اما پس از استفاده از پد حرارتی باید بلافاصله از کیسه یخ استفاده کنید، زیرا امکان دارد پد حرارتی باعث التهاب شود، در حالی که استفاده از کیسه یخ بلافاصله باعث کاهش تورم می‌شود.

نوشیدن آب: هرچقدر که این مساله هنگام داشتن گرفتگی خنده دار به نظر برسد، به شما توصیه می‌شود تا بدن خود را مرطوب نگه دارید. همچنین برای جلوگیری از گرفتگی عضلات، نوشیدن مقدار زیادی آب می‌تواند بسیار موثر باشد. با این حال، توجه به این نکته ضروری است که میزان آب مورد نیاز در افراد مختلف متفاوت است.

ورزش ملایم: هرچند فکر ورزش کردن هنگام گرفتگی عضلات دیوانه کننده به نظر می‌رسد، اما تأثیر عجیبی دارد. تحقیقات نشان داده است که این یک روش عالی برای تسکین درد و گرفتگی عضله است. با این حال، تمرین‌هایی که انجام می‌دهید نباید حرکات سنگین باشد. در غیر این صورت ممکن است علت را بدتر کند و باعث پارگی عضله شود.