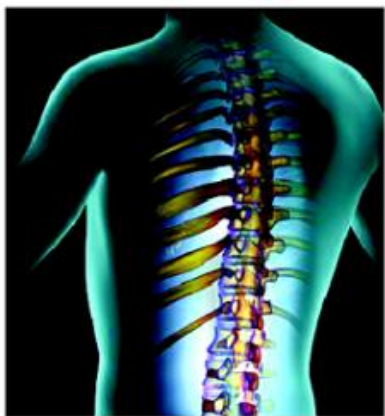


چرا دچار گرفتگی عضله می‌شویم؟

گرفتگی عضلانی، یک انقباض دردناک است که ممکن است باعث شود...



گرفتگی عضلانی، یک انقباض دردناک است که ممکن است باعث شود که در عضله احساس سفتی و یا برآمدگی کنید. از جمله عوامل رایج ایجاد کننده این چنگه‌های عضلانی اینها هستند: نوشیدن مقادیر کافی آب. انجام ورزش‌های سنگین یا به کار انداختن عضلاتی که به علت کار بیش از حد خسته هستند. ابتلا به نارسایی کلیه. باردار بودن. مصرف مقادیر ناکافی کلسیم و منیزیم.