

با گرفتگی عضلات چه کنیم؟

یک ارتوپد گفت: گرفتگی عضلانی یک بیماری نیست، بلکه یک مشکل پاتولوژیک است.



سلامت نیوز : یک ارتوپد گفت: گرفتگی عضلانی یک بیماری نیست، بلکه یک مشکل پاتولوژیک است.

عبدالحسین مهدی نسب در گفت‌وگو با (ایسنا)، اظهار کرد: گرفتگی عضلات در واقع احساس سفت‌شدگی یا گرفتگی در عضلات دست یا ساق پا است؛ شایع‌ترین گرفتگی در عضلات پشت ساق پا (عضله سیر ساق) و عضلات کمر شانه اتفاق می‌افتد.

وی ادامه داد: گرفتگی عضلات حالتی است که در آن بدن در وضعیت انقباض باقی می‌ماند؛ در واقع در هنگام حرکت کردن و راه رفتن عضلات شل هستند ولی در حالت سفت‌شدگی به دلایل مختلف عضلات دچار گرفتگی می‌شوند.

این ارتوپد درباره دلایل گرفتگی عضلات گفت: دلایل زیادی وجود دارد ولی یکی از علت‌های شایع این عارضه، خستگی، کار و فشار بیش از حدی است که به عضلات بدن وارد می‌شود. همچنین باقی ماندن عضله در یک حالت خاص برای مدتی طولانی موجب گرفتگی عضلات می‌شود.

وی تصریح کرد: در قسمت کمر نیز، برداشتن اشیاء سنگین یا زور زدن بیش از حد موجب فشار بر عضله می‌شود و عضله به طور موقتی در حالت گرفتگی قرار می‌گیرد.

مهدی نسب افزود: گرما، یکی دیگر از دلایل گرفتگی عضلات است؛ افرادی که در تابستان یا مکان‌های گرم کار می‌کنند بیشتر در معرض این حالت هستند و با تعریق زیاد و از دست دادن سدیم بدن، ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوند.

وی عنوان کرد: گرفتگی عضلات در هر گروه سنی دیده می‌شود ولی بیش‌تر در گروه سنی جوانان و افرادی که بیشتر فعالیت ورزشی انجام می‌دهند شایع است، با این وجود کودکان، بزرگسالان و افراد مسن هم دچار این حالت می‌شوند.

این ارتوپد با بیان این‌که گرفتگی عضله ممکن است در حالت دائمی باقی بماند، گفت: گرفتگی دائمی عضلات به دلیل برخی بیماری‌ها است. به طور مثال بیماری فلج مغزی که در کودکان پس از تولد و یا پس از آغاز راه رفتن اتفاق می‌افتد؛ بخشی از عضلات دست و پا را درگیر کرده و بدن را در حالت گرفتگی باقی می‌گذارد.

مهدی نسب درباره شیوه‌های تسکین گرفتگی عضلات توضیح داد: ماساژ دادن قسمتی از عضله که دچار گرفتگی شده، می‌تواند به طور موضعی موثر باشد. با ماساژ، جریان خون در عضلات دست و پا بهتر انجام شده و گرفتگی عضلانی رفع می‌شود.

وی ادامه داد: تکان دادن یا حرکت دادن آهسته مچ پا، دست یا شانه نیز موجب شل شدن عضلات بدن و جریان بهتر خون می‌شود.

این ارتوپد تصریح کرد: 85 درصد گرفتگی عضلات در اثر بد نشستن و یا زور زدن ایجاد می‌شود که این وضعیت زودگذر بوده و به مرور بهبود می‌یابد.

وی عنوان کرد: اگر گرفتگی عضلات به مدت چند ساعت باقی بماند، باید با مراجعه به پزشک معاینه‌های لازم انجام شده تا علت زمینه‌ای آن مشخص و درمان شود.

مهدی‌نسب تاکید کرد: افرادی که می‌خواهند از داروهای شل کننده عضلات استفاده کنند، می‌توانند با مراجعه و مشورت با پزشک از این داروها برای رفع این مشکل استفاده کنند.

وی توصیه کرد: افراد می‌توانند با انجام نرمش‌های ساده ورزشی مانند حرکات زانو و مچ پا، سفت و شل کردن عضلات یا ماساژ دادن بدن از گرفتگی عضلات جلوگیری کنند. همچنین افرادی که در هوای گرم کار می‌کنند و زیاد عرق می‌کنند باید مقداری نمک غذایی خود را بیشتر کنند تا کمبود نمک بدن جبران شود.