

گرفتگی عضلات، مشکلی شایع در سالمندان ماساژ ماهیچه

منقبض شده با یخ



گرفتگی عضلات، مشکلی شایع در سالمندان ماساژ ماهیچه منقبض شده با یخ به کاهش درد کمک می کند.

یک متخصص طب فیزیکی گفت: افراد مسن و سالخورده توده عضلانی خود را از دست می دهند، بنابراین عضلات و ماهیچه‌های باقیمانده در آنها به راحتی خسته می شوند، این امر احتمال خطر گرفتگی‌های عضلانی را افزایش دهد.

دکتر هادی شجاعی در گفتگو با خبرنگار ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه گرفتگی عضلانی، انقباض ناگهانی و غیرارادی یک یا چند عضله است گفت: گرچه عموماً این گرفتگی‌های عضلانی بی‌ضرر هستند، اما ماهیچه‌ها را تحت تاثیر قرار داده و نمی توان به طور موقت از آنها استفاده کرد.

وی گفت: انجام ورزش‌های طولانی مدت یا کارهای سخت فیزیکی، ممکن است منجر به گرفتگی عضلانی شود. معمولاً می‌توان گرفتگی عضلانی را در خانه و با اقدامات مراقبتی درمان کرد.

شجاعی یادآور شد: اغلب گرفتگی‌های عضلانی در ماهیچه‌های پا ایجاد می‌شوند، خصوصاً در عضلات ناحیه ساق پا که علاوه بر درد ناگهانی، ممکن است توده سفیدی از بافت ماهیچه‌ای نیز زیر پوست احساس شود.

این متخصص طب فیزیکی گفت: استفاده بیش از حد از یک ماهیچه، کم‌آبی، کشش ماهیچه، یا حتی به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار گرفتن منجر به گرفتگی عضلانی می شود. هر چند در بسیاری از موارد علت دقیق ایجاد گرفتگی عضلانی مشخص نیست ولی بسیاری از گرفتگی‌های عضلانی بی‌ضرر هستند.

وی خاطر نشان کرد: تنگ شدن سرخرگ‌هایی که خون را به پاها می‌رسانند (آرترواسکلروزیس عروق اندام‌های انتهایی) نیز می‌توانند دردی شبیه به درد گرفتگی عضلانی را در پاها به هنگام ورزش ایجاد کنند که معمولاً این گرفتگی‌ها به زودی پس از اتمام ورزش و فعالیت های بدنی از بین می‌روند.

شجاعی گفت: به هم فشردگی اعصاب در ستون فقرات (تنگی مهره‌های کانال کمر) نیز می‌تواند دردی شبیه به درد گرفتگی عضلانی در پاها ایجاد کند. معمولاً این درد پس از پیاده روی طولانی تشدید می‌شود. راه رفتن در حالتی که فرد کمی به سمت جلو خم شده است، شدت علائم را بهبود می بخشد یا آن را به تاخیر می اندازد.

وی افزود: مقادیر خیلی اندک املاح پتاسیم، کلسیم یا منیزیم در رژیم غذایی نیز از علل گرفتگی عضلانی در پا است. داروهای ادرارآور یا مدر (دیورتیک‌ها) و تجویز داروهایی که اغلب در بیماری افزایش جریان خون تجویز می شوند نیز منجر به کاهش این مواد معدنی می شوند.

شجاعی یادآور شد: افرادی که بیماری دیابت یا اختلالات اعصاب، کبد یا تیروئید مبتلا هستند، بیشتر در معرض ابتلاء به گرفتگی‌های عضلانی قرار دارند. افراد مسن و سالخورده نیز توده عضلانی خود را از دست می دهند، بنابراین عضلات و ماهیچه‌های باقیمانده در آنها به راحتی خسته می‌شوند، این امر می‌تواند احتمال خطر گرفتگی‌های عضلانی را افزایش دهد.

راهکارهای خانگی رفع گرفتگی عضلات

وی گفت: هنگام گرفتگی عضلات باید ماهیچه و عضله منقبض شده را کشیده و منبسط کرده، سپس آن را به آرامی ماساژ داد تا آزاد و شل شود. در مورد گرفتگی ماهیچه ساق پا، باید وزن را بر روی پای منقبض شده قرار داده و زانوی را به آرامی خم کرد.