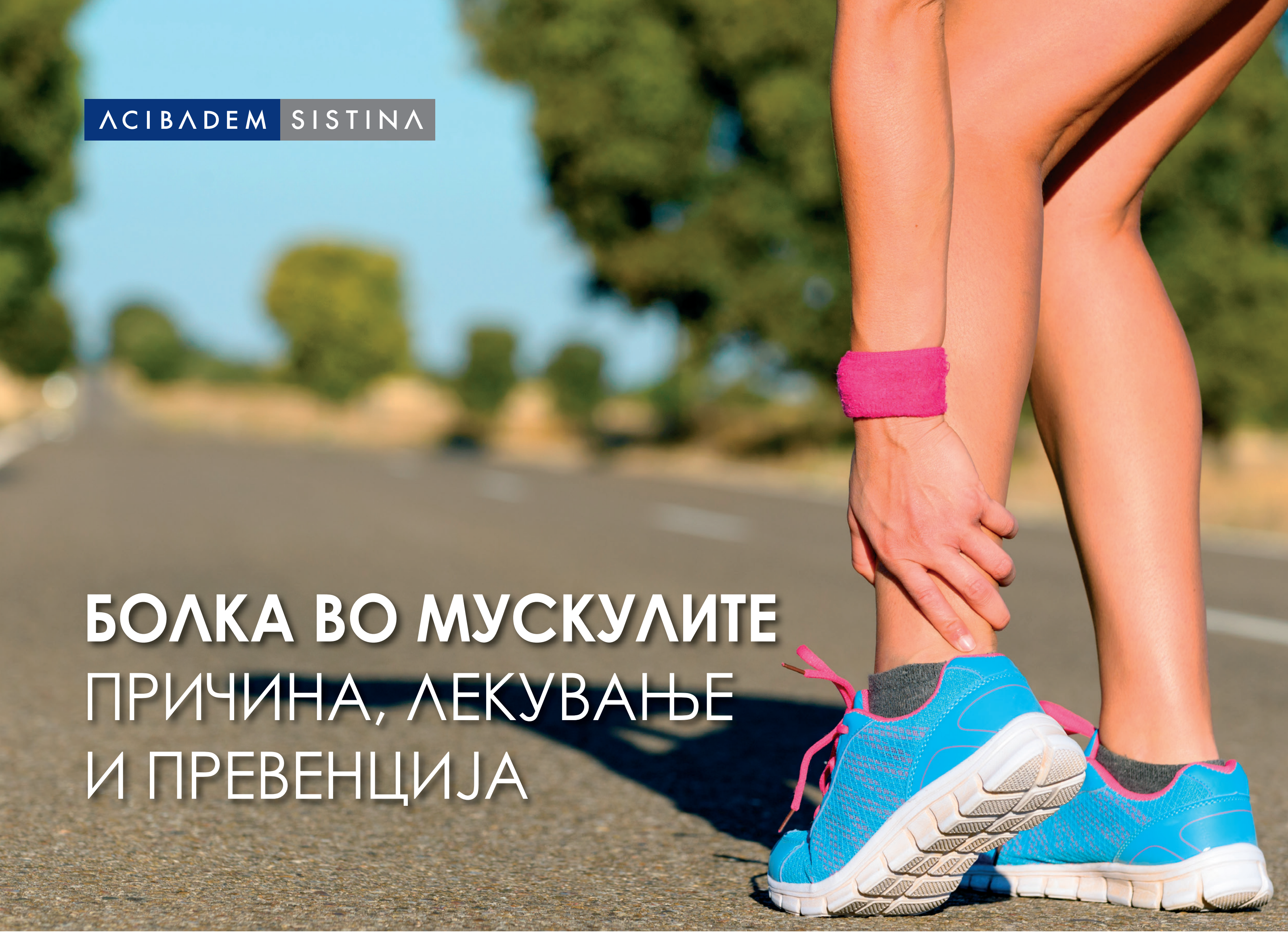

ACIBADEM SISTINA

БОЛКА ВО МУСКУЛИТЕ
ПРИЧИНА, ЛЕКУВАЊЕ И ПРЕВЕНЦИЈА

Стресот, неправилното држење на телото или прекумерната физичка активност се најчестите причини за појава на болка во мускулите. Но таа може да биде поврзана и со одредени медицински состојби, па во тој случај справувањето со неа задолжително бара лекарска помош. Бидејќи целото тело е покриено со мускулно ткиво, нема човек кој не почувствувал болка и непријатност во некој дел од мускулите. Оваа состојба може да е изолирана во само една регија или мускулна група, и генерализирана, кога болката се јавува во мускулатурата по целото тело. Според д-р Аница Хаџи-Петрушева Јанкијевиќ, физијатар во Клиничката болница „Аџибадем Систина“, болката обично се јавува на одредена регија телото, како на пример на грбот, рамениот појас, мускулатурата во натколената или потколената.

ПРИЧИНИ

Болката во мускулите најчесто е резултат на стрес, напнатост или поголема физичка активност. Најчести причини се: мускулна тензија во еден или повеќе делови од телото предизвикана од стрес или неправилно држење, преоптовареност во мускулите за време на физичка активност (overuse sindrom), повреда на мускулите при напорна физичка работа или спортување.

МЕДИЦИНСКИ СОСТОЈБИ

Но не сите болки во мускулите се поврзани со стрес, напнатост или физичка активност. Одредени медицински состојби може да се манифестираат со болка во мускулите како што се: фибромијалгијата, честата и прекумерна употреба на одредени групи лекови, инфекциите како грип, автоимуните заболувања каде се афектирани меките ткива.

ТРЕТМАН

Третманот на болката зависи од етиологијата на настанување. „Overuse” синдромот и лесните мускулни повреди најчесто се третираат во домашни услови во првите 24-72 часа. За да се олесни болката, напнатоста и непријатноста во мускулите и како прва помош во овие состојби се препорачува: RICE метод: R – rest – одмор, I – ice – мраз, C – compression – компресија со еластичен завој, E – elevation – подигнување на повредениот сегмент на повисоко за да се намали отокот. Потребен е и одмор и растоварување на болниот сегмент, лекови за намалување на болката (ибупрофен, НСАИЛ), ладни облоги во делот каде што се јавува болката, нежно истегнување на мускулите, типови на масажа што ја релаксираат мускулатурата, одредени вежби за истегнување, тонизирање и аеробни вежби со цел да се ослободи напнатоста во мускулите.

ЛЕКАРСКА ПОМОШ

Бидејќи болките во мускулите не секогаш се безопасни, а во некои случаи домашното лекување не помага, веднаш јавете се на лекар ако: болката продолжи по три дена од домашно лекување или се интензивира, имате силна болка во мускулите без одредена причина, оток и црвенило на местото на болката, слаба циркулација во повредениот предел, вкочанетост во вратот, ’рбетот, слабост во мускулите и отежнато движење на болниот сегмент.

ПРЕВЕНЦИЈА

Доколку вашата мускулна болка е последица на притисок или физичка активност, за да го намалите ризикот од повторно појавување треба да внимавате на: истегнување на мускулите пред и по физичка активност и вежбање, вклучување вежби за загревање и аеробни вежби, внесување на доволно течност кога сте физички активни, соодветен одмор по поголема физичка активност, вежбајте редовно, но умерено, доколку работите во канцеларија, редовно правете вежби за истегнување и пијте доволно течности.

call center
02 3099 500
www.acibademsistina.mk