أول ما عليك فعله عند الإصابة بشد عضلي

يشير إجهاد العضلات أو سحب العضلات أو حتى تمزق العضلات إلى تلف في العضلات أو الأوتار المرتبطة بها. يمكنك وضع ضغط غير مرغوب فيه على العضلات أثناء ممارسة الأنشطة اليومية العادية ، مع رفع ثقل مفاجئ ، أو أثناء الرياضة ، أو أثناء أداء مهام العمل.

يمكن أن يكون تلف العضلات على شكل تمزيق (جزء أو كل) من ألياف العضلات والأوتار المرتبطة بالعضلة. يمكن أن يؤدي تمزق العضلة أيضًا إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة ، مما يؤدي إلى حدوث نزيف أو كدمة ، والألم الناتج عن تهيج النهايات العصبية في المنطقة.

أعراض إجهاد العضلات:

- تورم أو كدمات أو احمرار بسبب الإصابة
- ألم في الراحة
- الألم عند استخدام العضلات المحددة أو المفصل فيما يتعلق بتلك العضلات
- ضعف العضلات أو الأوتار
- عدم القدرة على استخدام العضلات على الإطلاق

متى عليك أن تسعى للحصول على الرعاية الطبية؟

إذا كنت تعاني من إصابة كبيرة في العضلات (أو إذا لم تقدم العلاجات المنزلية أي راحة خلال 24 ساعة) ، فاتصل بطبيبك.

إذا سمعت صوتًا "مزعجًا" مصحوبًا بالإصابات ، أو لا تستطيع المشي ، أو كان هناك تورم أو ألم أو حمى أو جروح مفتوحة ، فيجب ان يتم فحصك في قسم الطوارئ في المستشفى.

الفحوصات والاختبارات

سيأخذ الطبيب تاريخًا طبيًا ويُجري اختبارًا جسديًا. أثناء الاختبار ، من المهم تحديد ما إذا كانت العضلات ممزقة جزئيًا أو كليًا ، والتي يمكن أن تتضمن عملية شفاء أطول بكثير ، وجراحة

محتملة ، واستعادة أكثر تعقيدًا.

غالبًا لا تكون فحوصات الأشعة السينية أو الاختبارات المعملية ضرورية ما لم يكن هناك تاريخ من الصدمة أو دليل على الإصابة.

معالجو الشد العضلي في المنزل

يمكن إدارة كمية التورم أو النزيف الداخلي في العضلة (من الأوعية الدموية الممزقة) في وقت مبكر عن طريق استخدام حزم الثلج والحفاظ على العضلات المتوترة في وضع تمدد. يمكن تطبيق الحرارة عندما يقل التورم. ومع ذلك ، يمكن للتطبيق المبكر للحرارة زيادة التورم والألم.

ملاحظة: لا ينبغي تطبيق الثلج أو الحرارة على الجلد العاري. استخدم دائما غطاء واقي مثل منشفة بين الثلج أو الحرارة والجلد.

تناول الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDS) مثل النابروكسين أو الأيبوبروفين لتخفيف الألم وتحسين قدرتك على التحرك. لا تأخذ مضادات الالتهاب غير الستيرويدية إذا كان لديك مرض في الكلى أو تاريخ من نزيف الجهاز الهضمي أو إذا كنت تأخذ أيضا أنين الدم – مثل الكومادين – دون التحدث مع طبيبك. في هذه الحالة ، من الأسلم تناول عقار الأسيتامينوفين ، الذي يساعد على تخفيف الألم لكنه لا يقلل من الالتهاب.

يمكن للحماية ، والراحة ، والثلج ، والضغط ، والارتفاعات (المعروفة باسم صيغة PRICE) أن تساعد العضلات المتضررة. وإليك الطريقة: أولاً ، قم بإزالة كل الملابس المقيدة ، بما في ذلك المجوهرات ، في مجال إجهاد العضلات. ثم:

احمي العضلات المتوترة من مزيد من الاصابة.

أرح العضلات المتوترة. تجنب الأنشطة التي تسببت في الإجهاد وغيرها من الأنشطة التي تكون مؤلمة.

طبّق الثلج على منطقة العضلات (20 دقيقة كل ساعة أثناء الاستيقاظ). الجليد هو فعال للغاية ومضاد للالتهابات ومسكن للألم. قد تساعد حزم الثلج الصغيرة ، مثل حزم الخضروات المجمدة أو المياه المجمدة في فناجين القهوة الرغوية ، المطبقة على المنطقة على تقليل الالتهاب.

يمكن تطبيق الضغط برفق باستخدام ضمادة مرنة ، والتي يمكن أن توفر الدعم وتقلل التورم. لا تلفها بشدّة.

ارفع المنطقة المصابة لتقليل التورم. ادعم عضلة الساق المتوترة أثناء الجلوس ، على سبيل المثال.

لا ينصح بالأنشطة التي تزيد من آلام العضلات أو تعمل الجزء المتأثر من الجسم حتى يتحسن الألم بشكل ملحوظ.