

συμβουλή του μήνα

ΘΛΑΣΕΙΣ

Συχνές και επώδυνες

Ο

Ι ΜΟΝΟΤΟΝΑ ΕΠΑΝΑ-

λαμβάνόμενες και βίαιες κινήσεις, οι επίπονες κοπώδεις στάσεις του σώματος λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού και χώρου εργασίας, η χειρωνακτική διακίνηση βαρέων φορτίων, οι χειρωνακτικές εργασίες που απαιτούν δύναμη, οι δονήσεις είναι μερικοί από τους αιτιολογικούς παράγοντες των μυοσκελετικών παθήσεων. Μία πολύ συχνή κατάσταση που καλούνται να αντιμετωπίσουν εργαζόμενοι και ασκούμενοι είναι οι θλάσεις. Η θλάση είναι ένας επώδυνος τραυματισμός, που μπορεί να προκληθεί από ατύχημα, ακατάλληλη χρήση του μυός ή υπερχρήση ενός μυ. Ως αποτέλεσμα, ο μυς μπορεί να ηρπαστεί, να μελανιάσει να πονάει και να υπάρχει δυσκολία κίνησής του.

64

ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες επιβαρυντικοί για την εμφάνιση μιας μυϊκής θλάσης.

- Ο μυς μπορεί να είναι ανεπαρκώς προετοιμασμένος, λόγω κακής εκγύμνασης ή πλημμελούς προθέρμανσης.
- Ο μυς μπορεί να είναι αδύναμος, λόγω προηγούμενου τραυματισμού και πλημμελούς αποκατάστασής του.
- Ο μυς μπορεί να έχει υπερφορτωθεί και να έχει φθάσει σε μεγάλο σημείο κόπωσης.
- Σφικτοί μύες ή μύες εκτεθειμένοι σε ψύχος τραυματίζονται ευκολότερα.

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΘΛΑΣΕΩΝ

Αναλόγως με τον αριθμό των τραυματισμένων μυϊκών ινών, οι θλάσεις διακρίνονται σε πρώτου, δευτέρου και τρίτου βαθμού.
1^{ος} βαθμού: Παρατηρείται απλή διάταση των μυϊκών ινών (το λεγόμενο "τράβηγμα"), που συνοδεύεται από πόνο κατά την εκτέλεση της άσκησης. Επίσης περιορίζεται η λειτουργικότητα του πάσχοντος μέλους.
2^{ος} βαθμού: Παρατηρείται μερική ρήξη των μυϊκών ινών με έντονο μυϊκό σπασμό, αιμάτωμα και οίδημα.
3^{ος} βαθμού: Παρατηρείται πλήρης ρήξη του μυός, με εκτεταμένο αιμάτωμα, καθώς και κατάργηση της κινητικότητας του μυ.

κτώματος, είναι ιδιαίτερα φιλικά προς τον χρήστη, ενώ χάρη στη μορφή τους, αλλά και στο μασάζ που προϋποθέτει η εφαρμογή τους, απαλύνουν τον πόνο στο σημείο του τραυματισμού. Αυτό που δεν θα πρέπει ωστόσο να ξεχνάμε, είναι ότι η χρήση τους δεν πρέπει να είναι «πυροσβεστική», δηλαδή για μία μόνο φορά, αλλά να συνεχίζεται για περίπου μία εβδομάδα, για καλύτερα αποτελέσματα.

• Φυσικοθεραπεία

• Η χρήση θερμαντικών αλοιφών στις θλάσεις (και στις φλεγμονές) αντενδείκνυται πλήρως. Όχι μόνο δεν ανακουφίζουν από τον πόνο, αλλά επιδεινώνουν το αιμάτωμα/φλεγμονή. ◀

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα κύρια μέτρα για την αντιμετώπιση των μυϊκών θλάσεων είναι:

- Διακοπή της άθλησης/δραστηριότητας
- Ανάπαυση
- Περιδερση και τοποθέτηση πάγου στο σημείο του τραυματισμού
- Φαρμακευτική αγωγή. Η χρήση μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (ΜΣΑΦ) βοηθά στη βελτίωση των συμπτωμάτων και μειώνει τον χρόνο αποθεραπείας. Τα ΜΣΑΦ τοπικής εφαρμογής προσφέρουν άμεση ανακούφιση από τον πόνο. Σκευάσματα που διατίθενται σε μορφή gel ή γαλα-

