Vita
Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Μηνιαίο / Fitness
Ημερομηνία: Τρίτη, 01-01-2013
Σελίδα: 138,139 (1 από 2)
Μέγεθος: 1068 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 22820
Επικοινωνία εντύπου: 211 3658.600, 210 7766.000
Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αθώα και ύποπτα κατα την ασκηση

Ανεβαίνετε στον διάδρομο, ξεκινάτε το πρόγραμμά σας και εκεί που ετοιμάζεστε να «σπάσετε» όλα τα ρεκόρ, νιώθετε έναν πόνο στο διάφραγμα. Τι σας συμβαίνει; Τι να κάνετε; Λύστε τις απορίες διαβάζοντας όσα ακολουθούν, γιατί μπορεί η τακτική άσκηση να ωφελεί, αλλά ορισμένες φορές επιβαρύνει τον οργανισμό, που τότε εμφανίζει συμπτώματα για να σας προειδοποιήσει.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Τα αθώα συμπτώματα

Μυϊκές κράμπες

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Πρόκειται για την παρατεταμένη, ακούσια και επώδυνη σύσπαση ενός μυός ή μιας ομάδας μυών, που μπορεί να συμβεί οποτεδήποτε. Ωστόσο, εμφανίζεται συχνότερα στη διάρκεια μεγάλης μυϊκής κόπωσης ή μετά από αυτήν. Μπορεί να συμβεί στον καθένα ανεξάρτητα από τη φυσική του κατάσταση και οι λόγοι εμφάνισής της είναι πολλοί, με κυριότερο την παροδική διαταραχή στο ισοζύγιο ασβεστίου μέσα στους μυς.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Αρχίστε με μία ήπια διάταση του μυός. Αν δεν μπορείτε μόνοι σας, ζητήστε βοήθεια. Επίσης, η πίεση στους μυς, το μασάζ και η παγοθεραπεία για λίγα λεπτά την ώρα της διάτασης θα βοηθήσουν τον μυ να χαλαρώσει. Αν, ωστόσο, οι κράμπες εμφανίζονται συχνά για αρκετό χρονικό διάστημα, συνιστάται η εξέταση από γιατρό, ώστε να διαπιστωθούν τα ακριβή αίτια της εμφάνισής τους.

Πόνος στο διάφραγμα

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Συχνά το παθαίνουν οι αρχάριοι εξαιτίας του μεγάλου ζήλου που δείχνουν. Αν, λοιπόν, ασκείστε έντονα και φτάνετε στα όριά σας, είναι πιθανό να νιώσετε βαθιά κάτω από τα τελευταία πλευρά έντονο πόνο, ο οποίος σας κόβει την ανάσα και σας αναγκάζει να σταματήσετε. Ο πόνος αυτός προέρχεται από τον κυριότερο αναπνευστικό μυ του σώματος, το διάφραγμα, που μπορεί να κουραστεί και η κόπωση αυτή να προκαλέσει ελάττωση της αιμάτωσής του με επακόλουθο την πρόκληση μυϊκού σπασμού και επομένως έντονου πόνου.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Μειώστε σημαντικά την ένταση της άσκησης. Ο πόνος αυτός δεν είναι σημάδι υψηλού κινδύνου, αλλά ένδειξη ότι το αναπνευστικό σας σύστημα έχει φτάσει στα όριά του. Μάλιστα, όσοι δεν είστε αθλητές, καλό είναι να αποφύγετε τη μέγιστη κόπωση του διαφράγματος, που επιπλέον δυσκολεύει τη διατήρηση της σπονδυλικής στήλης στη σωστή θέση κατά τη διάρκεια της άσκησης, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων στην περιοχή (π.χ. οσφυαλγία).

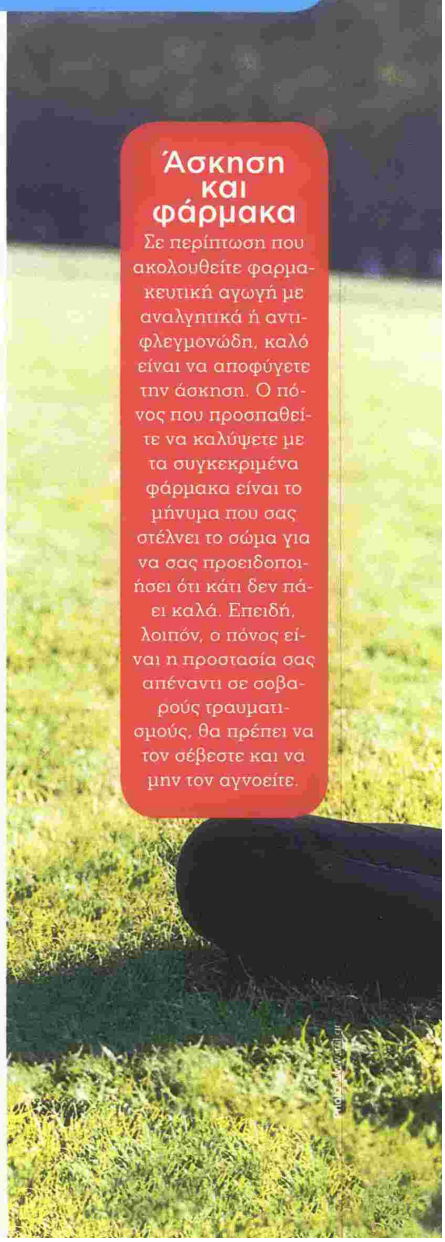
Έντονο κοκκίνισμα στο πρόσωπο

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Η προσπάθεια που καταβάλλετε στη διάρκεια της άσκησης αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τη θερμοκρασία του σώματος. Ο ανθρώπινος οργανισμός, όμως, είναι «προγραμματισμένος» να εξισορροπεί καταστάσεις και γι' αυτό ξεκινά αμέσως διαδικασίες ελέγχου των παραπάνω παραμέτρων, ώστε να μην ξεπεράσουν τα όρια. Μία από αυτές είναι η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος στα αγγεία του δέρματος, που προκαλεί την έντονη ερυθρότητα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Αν το κοκκίνισμα εμφανίζεται με την άσκηση, δεν χρειάζεται να ανησυχήσετε. Αν μένει για ώρα μετά το τέλος της, ελέγξτε την πίεσή σας, γιατί αν παραμένει αυξημένη, συνιστάται εξέταση από γιατρό.

Άσκηση και φάρμακα

Σε περίπτωση που ακολουθείτε φαρμακευτική αγωγή με αναλγητικά ή αντιφλεγμονώδη, καλό είναι να αποφύγετε την άσκηση. Ο πόνος που προσπαθείτε να καλύψετε με τα συγκεκριμένα φάρμακα είναι το μήνυμα που σας στέλνει το σώμα για να σας προειδοποιήσει ότι κάτι δεν πάει καλά. Επειδή, λοιπόν, ο πόνος είναι η προστασία σας απέναντι σε σοβαρούς τραυματισμούς, θα πρέπει να τον σέβεστε και να μην τον αγνοείτε.



www.clipnews.gr

Vita
Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Μηνιαίο / Fitness
Ημερομηνία: Τρίτη, 01-01-2013
Σελίδα: 138,139 (2 από 2)
Μέγεθος: 1068 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 22820
Επικοινωνία εντύπου: 211 3658.600, 210 7766.000
Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα ύποπτα συμπτώματα

Πόνος στο στήθος

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Πρόκειται για ένα σημαντικό σύμπτωμα, καθώς συνδέεται με προβλήματα του καρδιοαγγειακού συστήματος. Στην περίπτωση αυτή, ο πόνος είναι διάχυτος, βαθύς, και νιώθετε σαν να έχετε μια πέτρα στο στήθος. Αν, ωστόσο, ο πόνος που νιώθετε είναι πιο εντοπισμένος, τον αισθάνεστε σαν «τσιμπήμα», «τραβήγμα» ή «σουβλιά» και -το κυριότερο- η ένταση του επηρεάζεται από τις κινήσεις του σώματός σας, τότε είναι πιθανό να έχει μυοσκελετική αιτιολογία.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Εάν ο πόνος εμφανίζεται την ώρα που γυμνάζεστε και συνοδεύεται από αναπνευστική δυσφορία, καλό είναι να σταματήσετε αμέσως την άσκηση και να προβείτε σε καρδιολογική εξέταση, εάν δεν το έχετε κάνει προηγουμένως. Στην περίπτωση που ο πόνος στο στήθος προκαλείται σε συγκεκριμένες στάσεις ή κινήσεις του σώματος, είναι πιθανότερο να υπάρχει κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα, για το οποίο μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθεια πρώτα του γιατρού σας και στη συνέχεια του φυσικοθεραπευτή σας.

Ζάλη κατά την άσκηση

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Πρόκειται για ένα σύμπτωμα με πολλές πιθανές αιτίες. Για παράδειγμα, μπορεί να οφείλεται σε κάποια δυσλειτουργία του αυχένα ή να είναι ο τρόπος που ο εγκέφαλος δείχνει ότι οι πληροφορίες που δέχεται από το υπόλοιπο σώμα τον «μπερδεύουν», όπως συμβαίνει στην περίπτωση του καλοήθους παροξυσμικού ιλίγγου, που προκαλείται από δυσλειτουργία του λαβυρίνθου. Ωστόσο, η ζάλη μπορεί να οφείλεται και σε προβλήματα αρτηριακής πίεσης.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Σε κάθε περίπτωση, η εμφάνιση ζάλης επιβάλλει τη διακοπή της άσκησης και την αναζήτηση της αιτίας, καθώς υπάρχει κίνδυνος απώλειας ισορροπίας και πτώσης. Ο γιατρός σας μπορεί να κάνει μια αρχική διάγνωση και εάν κριθεί απαραίτητο να σας παραπέμψει σε κάποιον πιο ειδικό γιατρό (π.χ. ωτορινολαρυγγολόγο, ορθοπεδικό, καρδιολόγο).

Πόνος στη μέση

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Όσο ασήμαντη κι αν είναι μια ενόχληση στη μέση, στην πραγματικότητα είναι μια σημαντική προειδοποίηση ότι κάτι δεν πάει καλά με τη σπονδυλική σας στήλη. Πρέπει, λοιπόν, να διερευνάται, γιατί μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Οι αιτίες της οσφυαλγίας είναι πολλές, γι' αυτό η σαφής διάγνωση του προβλήματος είναι σημαντική.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Εάν ο πόνος στη μέση επηρεάζεται από την κίνηση και τη στάση του σώματος, τότε είναι πιθανό να πρόκειται για «μηχανικό» μυοσκελετικό πρόβλημα. Στην περίπτωση αυτή, εάν η επανάληψη των κινήσεων επιδεινώνει τον πόνο, η άσκηση πρέπει να διακοπεί. Εάν η επανάληψη τον μειώνει ή τον εξαλείφει, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μία απλή αυτοθεραπευτική πρακτική για να αντιμετωπιστεί το σύμπτωμα. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση, καλό είναι να μη γυμνάζεστε εάν πρώτα δεν συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. **ΚΩΣΤΑ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΤΙΔΗ**, φυσικοθεραπευτή, υπεύθυνο Τομέα Αποκατάστασης «SportsClinic Thessaloniki»