

6 лучших безмедикаментозных способов лечения мышечных спазмов.

Мышечный спазм может случиться в любой момент, становясь причиной внезапной пульсирующей боли и сильных судорог. Терпеть такую боль практически невозможно. Если вы устали от невыносимой боли и выбивающих из привычного ритма жизни мышечных спазмов, вам пора пересмотреть рацион, начать регулировать потребление жидкости, исправить осанку и подружиться со спортивным залом. Часто этих нехитрых действий достаточно, чтобы распрощаться с болью и лекарствами. Что такое мышечный спазм?

Что же представляет собой мышечный спазм? Это непроизвольные сокращения одной или нескольких мышц. Другими словами, во время спазма мышцы находятся в постоянном напряжении, контролировать которое не удастся. Например, мышцы ног начинают резко сокращаться, хотя вы лежите и даже не думаете встать. Расслабиться при этом тоже не получается.

Болезненные мышечные спазмы чаще всего поражают ступни, поясницу и ноги (в особенности мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы и икроножные мышцы). Это не означает, что другие мышцы не подвержены спазмам. Мышечный спазм может поразить абсолютно любую мышцу. Наблюдения показывают, что частота появления и сила мышечных спазмов зависят от рациона, положения во время сна, а для женщин причиной могут быть еще и «эти дни». Менструальные спазмы, диарея, боли в пояснице... Что-то из этого вы точно хотя бы раз в жизни испытывали. Самым распространенным и мучительным типом спазмов является спазм икроножных мышц. Он может быть настолько сильным, что разбудит даже мертвого. Другие типы спазмов могут настичь вас, когда вы утром встаете с кровати, сразу после тренировки и других видов физической нагрузки.

С возрастом риск возникновения мышечного спазма увеличивается. Почему? С определенного возраста мышечная масса начинает снижаться. Помните, насколько меньше становятся пожилые люди. Чем меньше мышечная масса, тем сильнее нагрузка на оставшиеся мышцы.

Независимо от возраста, потери или набора мышечной массы, от мышечных спазмов никто не застрахован. Причиной частых мышечных спазмов могут стать строгие диеты (некоторые питательные вещества являются природными релаксантами), плохое кровообращение, воспалительные процессы и сильные физические нагрузки. Для женщин причиной мышечного спазма могут быть беременность и ПМС.

1. Предотвращение электролитного дисбаланса

Дефицит калия и/или магния может стать причиной мышечных спазмов. Игнорирование приемов пищи после тяжелой физической нагрузки, начало менструального цикла, монодиеты и рацион, содержащий очень малое количество натуральных продуктов, – все это понижает уровень калия и магния в организме.

Недостаток магния и спазмы: Гипокалиемия, или низкое содержание калия, – заболевание, при котором концентрация калия в крови ниже нормы, является одной из самых распространенных причин мышечного спазма ног (включая эти ужасные ночные спазмы икроножных мышц), высокого давления и недостатка энергии. Где содержится калий Некоторые исследования показали, что недостаток витаминов группы В также повышает риск возникновения мышечных спазмов ног. Источниками витамина В являются яйца, мясо, рыба, зерновые и бобовые.

2. Растяжка и массаж

Активный образ жизни – лучший способ предотвратить появление мышечных спазмов. Люди, регулярно занимающиеся спортом, обладают большей мышечной массой и меньше подвержены воспалительным процессам, кроме того, они обладают большей гибкостью. Правильная разминка до и заминка после тренировки защищают мышцы от перенапряжения и снижают вероятность травм. Для разминки хорошо подойдет бег на

месте. Разминочные подходы, повышенный пульс и активные движения помогут разогнать кровь и разогреть все основные мышцы, связки, сухожилия и суставы. Бег на месте и спазмы.

После тренировки уделите 10-15 минут растяжке. В каждом положении задерживайтесь на 20-30 секунд. Выполняя растяжку, не забудьте про мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы и лодыжки. Повышать мышечную силу можно и за пределами тренажерного зала. Следите за осанкой и правильной постановкой ног во время ходьбы, за столом сидите ровно, не разваливайтесь и не горбитесь. растяжка после тренировки.

По ночам часто просыпаетесь от мышечных спазмов? Когда в следующий раз почувствуете боль, попробуйте следующее. Сядьте, вытянув ноги перед собой, и тяните ступни по направлению к корпусу, чтобы растянуть икроножные мышцы. Если свело мышцы задней поверхности бедра (квадрицепсы), согните больную ногу, обхватите руками ступню и подтяните ногу максимально к ягодицам, таким образом, вы растянете переднюю часть бедра. Что делать при спазмах ночью Старайтесь не перенапрягаться, не пренебрегайте днями отдыха. Своевременное восстановление мышц после физической нагрузки снижает риск возникновения спазмов и травм.

3. Не забывайте про воду.

Обезвоживание может послужить причиной возникновения мышечных спазмов и судорог. Чтобы избежать обезвоживания, не забывайте регулярно потреблять достаточное количество воды. Необходимую норму легко можно вычислить, зная свой рост и вес (в среднем около 8 стаканов в день достаточно, за исключением тех случаев, когда вы много двигаетесь либо просто являетесь крупным человеком). От горячей воды вас может бросить в жар. Если вы занимались спортом или планируете выпить что-то из алкоголя, увеличьте дневную норму потребляемой воды. Достаточное потребление воды снижает риск повреждения мышц из-за теплового истощения, сильной жажды или обильного потоотделения.

4. Тепло или холод – бюджетный способ расслабить мышцы Теплый компресс эффективно снимает мышечное напряжение, боль и судороги. Попробуйте приложить грелку или теплое полотенце к напряженным мышцам.

Массаж увеличит эффективность компресса, и спазм пройдет быстрее. Вместо компресса можно хорошо прогреться в сауне, что тоже способствует снятию напряжения. Холодный компресс также эффективно снижает болезненные ощущения.

5. Следите за осанкой

Долгое сгорбленное сидение в неестественной позе, неправильная осанка при ходьбе – все это негативно сказывается на мышцах и может стать причиной спазмов в ногах, спине и шее. Например, кифоз – это общее искривление верхней части позвоночника – вызывает спазм мышц спины, постоянную боль в пояснице и общий застой мышц. Если вы постоянно сутулитесь, то это ослабляет мышцы шеи и негативно отражается на позвоночнике, а также приводит к воспалительным процессам в верхней части спины и в области лопаток. Если вы часто находитесь в подобном положении, и оно уже кажется вам естественным, то срочно идите за помощью к мануальному терапевту или хотя бы приобретите эргономичный стул для поддержания осанки в течение долгого дня. И, конечно же, не стоит забывать об упражнениях, направленных на исправление осанки.

6. Принимайте ванны с магнием .

Соль Эпсома, английская соль, магнезия, сульфат магния – все это разные названия для соли, насыщенной магнием. Теплая ванна с магнием предотвращает дефицит магния, снижает стресс, расслабляет мышцы и способствует общей детоксикации организма.

Если ваша ванная комната не оборудована ванной, просто направьте душ на напряженные мышцы. После горячего душа хорошо сделать расслабляющий массаж с использованием эфирных масел, способствующих снижению болезненных ощущений. К таким маслам относится масло мяты перечной и лаванды.



Плечи



Грудь



Шея



Бедра



Предплечье



Спина



Низ спины



Квадрицепс



Трицепс