کد خبر: ۴۱۰۷۸۷
سه شنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۱ ۹:۲۱

گرفتگی کدام عضله در ورزشکاران بیشتر رخ می‌دهد؟

گرفتگی در ساق پا میان ورزشکاران شایع‌تر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، کرامپ یا گرفتگی عضلانی شامل انقباض‌های عضلانی ناگهانی و دردناک است که در طول انجام فعالیت بدنی حتی در حین استراحت بروز کرده و بیشتر ران و پشت ساق پا را درگیر می کند. این مشکل اغلب بعد از انجام یک فعالیت بدنی که بدون گرم کردن بدن انجام می‌شود، بروز می‌کند.

عدم مصرف آب و مواد معدنی (کلسیم، منیزیم، پتاسیم و...) در بروز آن نقش مهمی دارد و همچنین تجمع سموم در بدن، گردش خون نامناسب، افزایش اسید لاکتیک، سموم و اختلال در روند تبادل املاح معدنی باعث خشکی عضلات می شود.

بر اساس این مطلب که از سوی زینب حیدرزاده تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ما قرار گرفته، آمده است: کرامپ عضلانی در ساق پا شایع‌تر است و برخی از عوامل مانند سرما، گرمای زیاد، فعالیت جسمی شدید، مصرف زیاد کافئین، دخانیات، الکل و داروهای ضد سرطان و همچنین سرما باعث کاهش جریان خون شده و اکسیژن کافی به عضلات نمی‌رسد. در گرمای مرطوب ورزشکاران فعالیت شدید داشته و آب کافی نمی‌نوشند. همچنین مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار، انرژی‌زا و الکل، مانع دفع سموم از بدن می شوند.

برای پیشگیری از بروز این گرفتگی‌ها باید از مواد غذایی حاوی منیزیم، کلسیم، پتاسیم مانند سبزیجات سبز، کاکائوی سیاه، غلات و حبوبات مانند عدس استفاده کرد و به میزان لازم از نوشیدنی‌های سالم برای دفع سموم از بدن بهره برد.

نکته دیگر اینکه مشکل گرفتگی عضلات می‌تواند در اثر نارسایی کلیوی، بارداری، روماتیسم، دیابت، کم خونی و ... نیز بروز پیدا کند.

باید توجه داشته باشید که اگر ورزش کردید قبل و بعد از ورزش هر ۲۰ دقیقه مقداری آب بنوشید و بیش از حد ورزش‌های سنگین انجام ندهید و از کفش و لباس ورزشی مناسب استفاده کنید و عضو آسیب دیده را به آرامی ماساژ دهید.

منبع: ایسنا