

27 Δεκεμβρίου 2015

# **Οχι, πιάστηκα! Και τώρα τι κάνουμε;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [momentsgr.blogspot.com](http://momentsgr.blogspot.com)

**ΜΑΝΟΣ ΣΙΓΑΝΟΣ**

Γνωρίζετε τρόπους να ανακουφιστείτε γρήγορα από ένα πιάσιμο; Ξέρετε ότι αν

έχετε παραπανίσια κιλά, οι συνηθισμένες θερμαντικές αλοιφές λίγα μπορούν να σας προσφέρουν; Επειδή τα συμπτώματα ενός ξαφνικού πιασίματος είναι επώδυνα, διαβάστε πώς θα το αποφύγετε, αλλά και πώς θα το αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά αν σας συμβεί.

Ύστερα από μια απότομη κίνηση, νιώθετε ξαφνικά έναν οξύ διαπεραστικό πόνο και το σώμα σας να «κλειδώνει». Είναι μια κλασική περίπτωση πιασίματος, μια επώδυνη κατάσταση που σχεδόν όλοι κάποια στιγμή έχουμε αντιμετωπίσει. Η κακή στάση του σώματος, η καθιστική ζωή, τα επιπλέον κιλά, είναι από τις πιο συνήθεις αιτίες για τα πιασίματα. Στο ρεπορτάζ που ακολουθεί θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για να μην πιαστεί ξανά η μέση ή ο αυχένας σας, και θα ενημερωθείτε για όλα όσα μπορείτε να κάνετε αν -ο μη γένοιτο- πιαστείτε. Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε ακόμη χρήσιμα φαρμακευτικά προϊόντα που κυκλοφορούν στα φαρμακεία για την αντιμετώπιση του μυϊκού πόνου. Θα μάθετε, επίσης, ποιοι υποφέρουν συχνότερα από «πιάσιμο» των μυών και ποια είναι τα λάθη που επιδεινώνουν την κατάσταση.

Τι ακριβώς είναι το «πιάσιμο»

Το λεγόμενο «πιάσιμο» είναι ο σπασμός των μυών σε κάποιες περιοχές του σώματός μας. Ο μυϊκός σπασμός μπορεί να προκληθεί από μηχανικά αίτια, π.χ. από μια απότομη κίνηση που κάναμε ή ένα βάρος που σηκώσαμε άτσαλα. Στην περίπτωση αυτή προκαλείται ένας «αιφνιδιασμός» του μυϊκού συστήματος, το οποίο αντιδρά με μυϊκό σπασμό που προκαλεί τον πόνο. Μερικές φορές μπορεί να οφείλεται σε παθολογικά αίτια, όπως λ.χ. μια μικρή ρήξη κάποιου δίσκου (λουμπάγκο). Οι περιοχές του σώματος που μπορεί να εμφανίσουν σπασμό είναι ο αυχένας, η μέση και γενικά όπου υπάρχει μυϊκό σύστημα, όπως τα άνω άκρα, τα κάτω άκρα κτλ. Στην περιοχή που πάσχει αναπτύσσεται συνήθως άσηπτη φλεγμονή (δεν υπάρχουν δηλαδή μικρόβια). Με τη βοήθεια της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής, το «πιάσιμο» δεν διαρκεί συνήθως περισσότερο από 4-5 μέρες.

Τι να κάνω για να ανακουφιστώ άμεσα ;

- Για άμεσα αποτελέσματα, μπορείτε να βάλετε μια θερμαντική αλοιφή (ή αλοιφή που να διαθέτει και αντιφλεγμονώδη δράση) στην περιοχή που πονάει.
- Αν ο πόνος είναι έντονος, μπορείτε ακόμη να πάρετε ένα παυσίπονο ή ένα αντιφλεγμονώδες, αφού συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Ακόμη, ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει και κάποιο μυοχαλαρωτικό.
- Για να ανακουφιστείτε, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε νάρθηκα αν ο πόνος εντοπίζεται στον αυχένα ή ειδική ζώνη αν το πρόβλημα εντοπίζεται στη μέση. Ο νάρθηκας και η ζώνη κρατούν σταθερή τη θερμοκρασία στην περιοχή και αποτρέπουν τις μη αναγκαίες κινήσεις που προκαλούν πόνο.

•Αν είστε παχύσαρκοι, η τοπική θεραπεία με θερμαντικές αλοιφές και έμπλαστρα δεν είναι η ιδανική για εσάς, καθώς μερικές φορές είναι αναποτελεσματική. Τα δραστικά συστατικά της αλοιφής ή του έμπλαστρου εισχωρούν πιο δύσκολα, επειδή παρεμποδίζονται από το λίπος. Στην περίπτωση αυτή, μια μυοχαλαρωτική ένεση ή τα φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα έχουν καλύτερα αποτελέσματα.

Ένα μυστικό για καλύτερα αποτελέσματα: Πριν τοποθετήσετε τη θερμαντική αλοιφή, εμποτίστε ένα βαμβάκι με λίγο οινόπνευμα και έπειτα καθαρίστε την περιοχή του δέρματος που πρόκειται να βάλετε το έμπλαστρο ή την αλοιφή. Με τον τρόπο αυτό, ανοίγουν οι πόροι του δέρματος, απορροφάται καλύτερα η αλοιφή και δρα πιο άμεσα!

Η στάση που ανακουφίζει: Αν είστε πιασμένοι και δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, η στάση που ανακουφίζει από το πιάσιμο είναι η εμβρυϊκή. «Κουλουριαστείτε», λοιπόν, σαν βρέφος στο κρεβάτι σας, σκύβοντας το κεφάλι σας ανάμεσα σας γόνατά σας και αγκαλιάζοντάς τα με τα χέρια σας και παραμείνετε για λίγο σε αυτήν τη στάση.

Χρήσιμες συμβουλές για να αποφύγετε τα πιασίματα

•Η άσκηση είναι σημαντική για να διατηρηθεί υγιές το μυϊκό σας σύστημα και να μην είναι ευάλωτο σε πιασίματα, ενώ η προθέρμανση είναι απαραίτητη πριν την άσκηση για να μην πιαστείτε. •Επίσης, σημαντικός είναι και ο τρόπος που κάθεστε. Φροντίστε να έχετε ίσια τη σπονδυλική σας στήλη, τους ώμους χαλαρούς και τον αυχένα μόλις να γέρνει ελαφρώς προς τα εμπρός. •Όταν χρειάζεται να μείνετε για πολύ στην ίδια θέση, καλό είναι κάθε ώρα να σηκώνεστε και να ξεμουδιάζετε για μερικά λεπτά. •Αποφύγετε τις απότομες κινήσεις και μη σηκώνετε βάρη όσο μπορείτε. Αν είναι απαραίτητο, λυγίστε πρώτα τα γόνατά σας, έπειτα βρεθείτε στο ίδιο ύψος με το βάρος που θέλετε να σηκώσετε και στη συνέχεια σηκώστε το αργά και σταθερά.

Ποιοί είναι πιο ευάλωτοι στα πιασίματα

•Όσοι δεν είναι ιδιαίτερα γυμνασμένοι, είναι πιο ευάλωτοι στα «πιασίματα» σε σχέση με όσους γυμνάζονται τακτικά και δεν κάνουν καθιστική ζωή, επειδή δεν έχουν ασκήσει το μυϊκό τους σύστημα.

•Οι παχύσαρκοι, καθώς το μυϊκό τους σύστημα είναι συνήθως αγύμναστο και επιφορτισμένο με μεγαλύτερο έργο.

•Τα άτομα που είναι μεγαλύτερα των 35-40 ετών και κάνουν καθιστική ζωή, αντιμετωπίζουν συχνότερα τέτοια μυϊκά προβλήματα, καθώς μειώνεται ο μυϊκός τους τόνος, δηλαδή η ικανότητα των μυών να αντιδρούν φυσιολογικά σε μια απότομη κίνηση. Οι μύες δεν μπορούν να δεχτούν τη φόρτιση που προκαλεί η

κίνηση, με αποτέλεσμα να συσπώνται και να πονάνε.

6 Ερωτήσεις στον ειδικό:

Αν έχω ευαίσθητο δέρμα, να βάλω θερμαντική αλοιφή ;

Οι θερμαντικές αλοιφές μερικές φορές μπορεί να ερεθίσουν το ευαίσθητο δέρμα, προκαλώντας διάφορα προβλήματα, όπως κάψιμο, τσούξιμο, ερυθρότητα κτλ. Για να αποφύγετε κάτι τέτοιο, βάλτε περιορισμένη ποσότητα αλοιφής σε μια μικρή περιοχή του σώματός σας, για να διαπιστώσετε αν σας ενοχλεί. Μη χρησιμοποιείτε τις θερμαντικές αλοιφές σε ερεθισμένο δέρμα. Αν σας ενοχλεί η μυρωδιά τους, μπορείτε να επιλέξετε κάποια που να αναγράφει ότι είναι άοσμη, ή να τοποθετήσετε κάποιο έμπλαστρο.

Το στρες μπορεί να επιδεινώσει την κατάστασή μου;

Πράγματι, το στρες μπορεί να συμβάλει στο μυϊκό πιάσιμο, καθώς, όταν είμαστε στρεσαρισμένοι, το μυϊκό μας σύστημα είναι σφιγμένο και πιο ευάλωτο στα πιασίματα. Το στρες, λοιπόν, μπορεί να επιτείνει ένα πρόβλημα της μέσης ή του αυχένα που προϋπάρχει.

Μπορεί να εκδηλωθεί ο πόνος αργότερα από το πιάσιμο;

Πρόκειται για το λεγόμενο καθυστερημένο μυϊκό πόνο, που εξαρτάται από την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης, από το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του ατόμου και από το είδος της μυϊκής συστολής. Ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος εμφανίζεται συνήθως 1-2 μέρες μετά την άσκηση ή την αιτία που προκάλεσε το πιάσιμο.

Όταν είμαστε κουρασμένοι, «πιανόμαστε» πιο εύκολα;

Πράγματι, σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν το μυϊκό σύστημα έχει υποστεί κόπωση και στη συνέχεια δεχτεί ένα τίναγμα ή μια απότομη κίνηση, μπορεί να συσπαστεί πολύ πιο εύκολα, με αποτέλεσμα να πονάμε.

Μπορεί ο ψυχρός αέρας να προκαλέσει «πιάσιμο»;

Ομάδες μυών όπως ο πλατύς ραχιαίος στην πλάτη, που είναι πολύ λεπτός μυς και έχει τεράστια επιφάνεια, ενδέχεται με την επίδραση κάποιου ψυχρού ρεύματος να υποστεί μυϊκό σπασμό.

Οι άνδρες ή οι γυναίκες υποφέρουν πιο συχνά από «πιασίματα»;

Οι άνδρες, επειδή έχουν συνήθως πιο γυμνασμένο μυϊκό σύστημα, αντιμετωπίζουν λίγο πιο σπάνια τέτοιου είδους προβλήματα στο μυϊκό τους σύστημα.

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)