

گرفتگی عضلات وراههای درمان آن

تنظیم کننده و مترجم
دکتر رضا پوردستگردان



مقدمه گرفتگی عضلات چیست

فصل اول حرکات کششی و کنترل گرفتگی عضلات

فصل دوم ماساژ و کنترل گرفتگی عضلات

فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

فصل چهارم رزماری و کنترل گرفتگی عضلات

فصل پنجم زنجبیل و کنترل گرفتگی عضلات



مقدمه گرفتگی عضلات چیست

گرفتگی عضلات یا اسپاسم عضلانی، انقباض غیرارادی و دردناک عضله است. گرفتگی عضلات می‌تواند در هر عضله‌ای از بدن رخ دهد، اما شایع‌ترین مکان‌ها عبارتند از:

ساق پا

بازو

کمر

گردن

صورت



گرفتگی عضلات معمولاً چند دقیقه طول می‌کشد و به خودی خود برطرف می‌شود. با این حال، در برخی موارد، ممکن است گرفتگی عضلات شدید و طولانی‌مدت باشد.



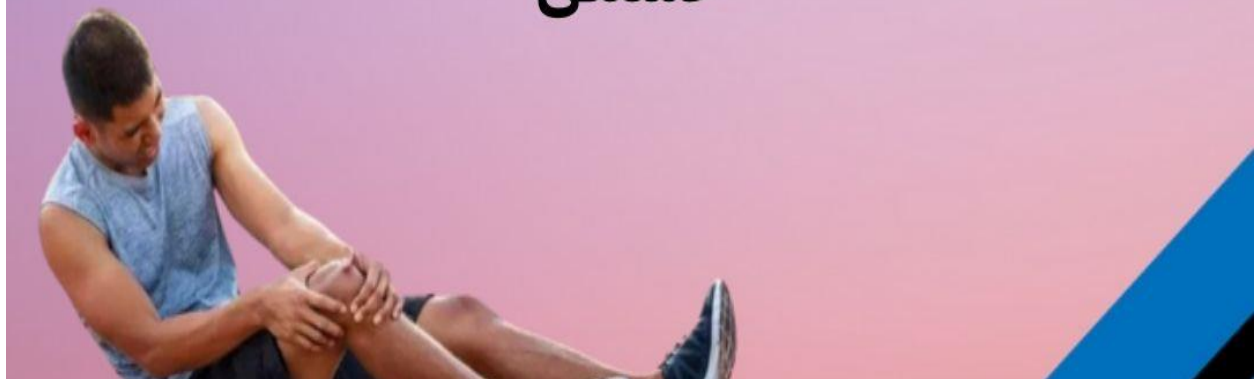
**علت گرفتگی عضلات همیشه مشخص نیست، اما
برخی از عوامل احتمالی عبارتند از:**

کمبود آب

کمبود الکترولیت‌ها، مانند منیزیم، کلسیم و پتاسیم

استفاده بیش از حد از عضلات

خستگی



پیشگیری از گرفتگی عضلات

برای کمک به پیشگیری از گرفتگی عضلات، می‌توانید موارد زیر را انجام دهید:

به اندازه کافی آب بنوشید

غذاهای غنی از الکترولیت‌ها بخورید

قبل از ورزش، بدن خود را گرم کنید

هنگام ورزش به تدریج شدت و مدت زمان تمرین خود را افزایش

دهید



فصل اول حرکات کششی و کنترل گرفتگی عضلات

حرکات کششی منظم می‌تواند به بهبود انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی شما کمک کند و همچنین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به گرفتگی عضلات کمک کند.

چگونه حرکات کششی می‌توانند به کنترل گرفتگی عضلات کمک کنند؟

حرکات کششی می‌توانند به افزایش جریان خون به عضلات کمک کنند. این می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند و همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد عضلات کمک کند.



فصل اول حرکات کششی و کنترل گرفتگی عضلات

برخی از حرکات کششی ایستا که می‌توانند به کنترل گرفتگی

عضلات کمک کنند عبارتند از:

کشش عضلات ساق پا

کشش عضلات پشت ران

کشش عضلات ساق پا

کشش عضلات بازو



فصل اول حرکات کششی و کنترل گرفتگی عضلات

برای انجام حرکات کششی ایستا، مراحل زیر را دنبال کنید:

عضله مورد نظر را پیدا کنید.

به آرامی عضله را در حالت کشیده قرار دهید.

کشش را برای 30 ثانیه نگه دارید.

به آرامی از حالت کشیده خارج شوید.



راه فوق العاده برای درمان گرفتگی مصلات
انجام دادن حرکات کشی در ناحیه ای که به
اسپاسم مصلانی دچار شده. معمولاً به بهبود
یا توقف اسپاسم و پیشگیری از ایجاد آن کمک
می کند.



فصل اول حرکات کششی و کنترل گرفتگی عضلات

REFERENCES

NIH MEDICAL ENCYCLOPEDIA

HOW STUFF WORKS

**"SPASM" . NEW INTERNATIONAL
ENCYCLOPEDIA. 1905.**



فصل دوم ماساژ و کنترل گرفتگی عضلات

ماساژ یک روش درمانی است که می‌تواند به کاهش درد و گرفتگی عضلات کمک کند. ماساژ می‌تواند به بهبود جریان خون و گردش لنفاوی کمک کند، که می‌تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند.



فصل دوم ماساژ و کنترل گرفتگی عضلات

چگونه ماساژ می‌تواند به کنترل گرفتگی عضلات

کمک کند؟

ماساژ می‌تواند به شل شدن عضلات منقبض کمک

کند. این می‌تواند به کاهش درد و بهبود عملکرد

عضلات کمک کند.



فصل دوم ماساژ و کنترل گرفتگی عضلات چه نوع ماساژ برای کنترل گرفتگی عضلات مفید است؟

ماساژ بافت عمیق بهترین نوع ماساژ برای کنترل
گرفتگی عضلات است. در این نوع ماساژ، از
تکنیک‌های فشار عمیق برای ماساژ عضلات
استفاده می‌شود.



فصل دوم ماساژ و کنترل گرفتگی عضلات

برای انجام ماساژ گرفتگی عضلات، مراحل زیر را دنبال کنید:

یک ناحیه راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید.

عضله مورد نظر را با روغن یا لوسیون ماساژ بزنید.

از انگشتان، کف دست یا آرنج خود برای ماساژ عضله استفاده

کنید.

فشار را به آرامی افزایش دهید تا زمانی که احساس درد کنید.

ماساژ را به مدت 5-10 دقیقه ادامه دهید.



فصل دوم ماساژ و کنترل گرفتگی عضلات

قبل از شروع هرگونه برنامه‌ی ماساژ جدید، با پزشک خود صحبت کنید. همچنین، نکات ایمنی زیر را هنگام انجام ماساژ گرفتگی عضلات رعایت کنید:

از انجام ماساژ روی عضلاتی که آسیب دیده‌اند خودداری کنید.
اگر احساس درد کردید، ماساژ را متوقف کنید.
ماساژ را به آرامی و با کنترل انجام دهید.



راه فوق العاده برای درمان گرفتگی مضلات

یکی دیگر از بهترین راه

گرفتگی مضلات و دردهای نیزگی ماساژ

دادن است.

به آرامی مضمه ای را که دچار اسپاسم شده.

بمالید.



فصل دوم ماساژ و کنترول گرفتگی عضلات

REFERENCES

"DEFINITION OF MASSAGE". WWW.MERRIAM-
WEBSTER.COM. 21 MAY 2023.

"THE DEFINITION OF MASSAGE".
WWW.DICTIONARY.COM.

COMPANY, HOUGHTON MIFFLIN HARCOURT
PUBLISHING. "THE AMERICAN HERITAGE DICTIONARY
ENTRY: MASSAGE". WWW.AHDICTIONARY.COM.

"ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY, MASSAGE".
ETYMONLINE.COM. RETRIEVED 26 FEBRUARY 2013.



فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

گرما و سرما درمانی دو روش درمانی هستند که می‌توانند به کاهش درد و گرفتگی عضلات کمک کنند.

گرما درمانی

گرما درمانی می‌تواند به شل شدن عضلات و بهبود گردش خون کمک کند. این می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.



فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

سرما درمانی

سرما درمانی می‌تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند.

این می‌تواند به کاهش تورم و ناراحتی کمک کند



فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

گرما درمانی مرطوب بهترین نوع گرما درمانی برای کنترل گرفتگی عضلات است. در این نوع گرما درمانی، از یک پد گرم کننده مرطوب یا حوله گرم استفاده می شود.

سرما درمانی موضعی بهترین نوع سرما درمانی برای کنترل گرفتگی عضلات است. در این نوع سرما درمانی، از یک کیسه یخ یا پد خنک کننده استفاده می شود.



فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

برای انجام گرما درمانی گرفتگی عضلات، مراحل زیر را دنبال کنید:

یک ناحیه راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. عضله مورد نظر را با یک پد گرم کننده مرطوب یا حوله گرم بپوشانید.

گرما را به مدت 20 دقیقه اعمال کنید.



فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

از قرار دادن گرما یا سرما مستقیماً روی پوست خودداری کنید.

اگر احساس درد کردید، گرما یا سرما را متوقف کنید.
اگر شرایط پزشکی دارید که باعث گرفتگی عضلات می شود،
با پزشک خود در مورد نحوه مدیریت آن صحبت کنید.



راه فوق العاده برای درمان گرفتگی عضلات

گاهی درمان درد و اسپاسم با استفاده از گرما

یا سرما درمانی بسیار مؤثر است. برای

تسکین اسپاسم مداوم. میتوان استفاده کرد



فصل سوم گرما و سرما درمانی و کنترل گرفتگی عضلات

REFERENCES

"HYPERTHERMIA IN CANCER TREATMENT".

NATIONAL CANCER INSTITUTE. 9 SEPTEMBER 2011.

RETRIEVED 7 NOVEMBER 2017.

"HYPERTHERMIA". EUROPEAN SOCIETY OF

HYPERTHERMIC ONCOLOGY. RETRIEVED 28

JANUARY 2021.



فصل چهارم رزماری و کنترل گرفتگی عضلات

رزماری یک گیاه دارویی است که دارای خواص ضدالتهابی، ضد درد و ضد اسپاسم است. این خواص می‌توانند به کاهش درد و گرفتگی عضلات کمک کنند.

چگونه رزماری می‌تواند به کنترل گرفتگی عضلات کمک کند؟

رزماری می‌تواند به شل شدن عضلات منقبض کمک کند. این می‌تواند به کاهش درد و بهبود عملکرد عضلات کمک کند.



فصل چهارم رزماری و کنترل گرفتگی عضلات

چه نوع رزماری برای کنترل گرفتگی عضلات مفید است؟
رزماری تازه یا خشک برای کنترل گرفتگی عضلات مفید است.
چگونه از رزماری برای کنترل گرفتگی عضلات استفاده کنیم؟
برای استفاده از رزماری برای کنترل گرفتگی عضلات، می‌توانید
از روش‌های زیر استفاده کنید:

ماساژ با روغن رزماری
دم کرده رزماری
کپسول رزماری



فصل چهارم رزماری و کنترل گرفتگی عضلات

تحقیقات نشان داده‌اند که رزماری ممکن است برای کنترل گرفتگی عضلات مفید باشد. یک مطالعه نشان داد که ماساژ با روغن رزماری می‌تواند به کاهش درد و گرفتگی عضلات ناشی از ورزش کمک کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف کپسول رزماری می‌تواند به کاهش درد و گرفتگی عضلات ناشی از بارداری کمک کند.



راه نوق العاده برای درمان گرفتگی مصلات

رزماری قطعا یکی از بهترین درمان های
گیاهی خانگی برای گرفتگی مصلات است.
یک ماده ضد التهاب طبیعی به آرام شدن
مصلات کمک میکند



فصل چهارم رزماری و کنترل گرفتگی عضلات

REFERENCES

"SALVIA ROSMARINUS SPENN". PLANTS OF THE WORLD ONLINE. ROYAL BOTANIC GARDENS, KEW. RETRIEVED 2019-10-07.

DREW, BRYAN T.; GONZÁLEZ-GALLEGOS, JESÚS GUADALUPE; XIANG, CHUN-LEI; KRIEBEL,



فصل پنجم زنجبیل و گرفتگی عضلات

زنجبیل یک گیاه دارویی است که دارای خواص ضدالتهابی، ضد درد و ضد اسپاسم است. این خواص می‌توانند به کاهش درد و گرفتگی عضلات کمک کنند.



فصل پنجم زنجبیل و گرفتگی عضلات

چگونه زنجبیل می‌تواند به کنترل گرفتگی عضلات

کمک کند؟

زنجبیل می‌تواند به شل شدن عضلات منقبض

کمک کند. این می‌تواند به کاهش درد و بهبود

عملکرد عضلات کمک کند.



فصل پنجم زنجبیل و گرفتگی عضلات

برای استفاده از زنجبیل برای کنترل گرفتگی عضلات،
می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

دم کرده زنجبیل

کپسول زنجبیل

ماساژ با روغن زنجبیل



فصل پنجم زنجبیل و گرفتگی عضلات

موارد استفاده از زنجبیل برای کنترل گرفتگی عضلات

زنجبیل می‌تواند برای کنترل گرفتگی عضلات در موارد زیر مفید باشد:

گرفتگی عضلات ناشی از ورزش

گرفتگی عضلات ناشی از بارداری

گرفتگی عضلات ناشی از استرس

گرفتگی عضلات ناشی از کمبود آب

گرفتگی عضلات ناشی از کمبود الکترولیت‌ها



راه فوق العاده برای درمان گرفتگی مضلات

رزماری قطعا یکی از بهترین درمان های

گیاهی خانگی برای گرفتگی مضلات است.

یک ماده ضد التهاب طبیعی به آرام شدن

مضلات کمک میکند



فصل پنجم زنجبیل و گرفتگی عضلات

REFERENCES

"ZINGIBER OFFICINALE". GERMPLASM

RESOURCES INFORMATION NETWORK.

AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE, UNITED

STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE.

RETRIEVED 10 DECEMBER 2017.

