

9^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ
ΜΥΪΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Οι μυϊκοί τραυματισμοί, γνωστοί και ως θλάσεις, ταξινομούνται σε τρεις βαθμούς, ανάλογα με τη σοβαρότητά τους. Ας εξετάσουμε κάποιες αιτίες και τον τρόπο αντιμετώπισής τους για κάθε βαθμό:

1ου βαθμού (Ήπια θλάση):

- **Αιτίες:**
 - ο Υπερβολική διάταση του μυός.
 - ο Μικρές ρήξεις μυϊκών ινών.
 - ο Ανεπαρκής προθέρμανση.
 - ο Μυϊκή κόπωση λόγω μεγάλης επιβάρυνσης.
 - ο Μυϊκή κόπωση σε βάθος χρόνου.
- **Τρόπος αντιμετώπισης:**
 - ο R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation): Ξεκούραση, πάγος, συμπίεση, ανύψωση.
 - ο Ήπια κινητοποίηση μετά από λίγες ημέρες.
 - ο Αποφυγή δραστηριοτήτων που επιδεινώνουν τον πόνο.
 - ο Φυσικοθεραπεία, αν χρειαστεί.
 - ο Χρόνος αποκατάστασης : μερικές ημέρες έως εβδομάδες.

2ου βαθμού (Μέτρια θλάση):

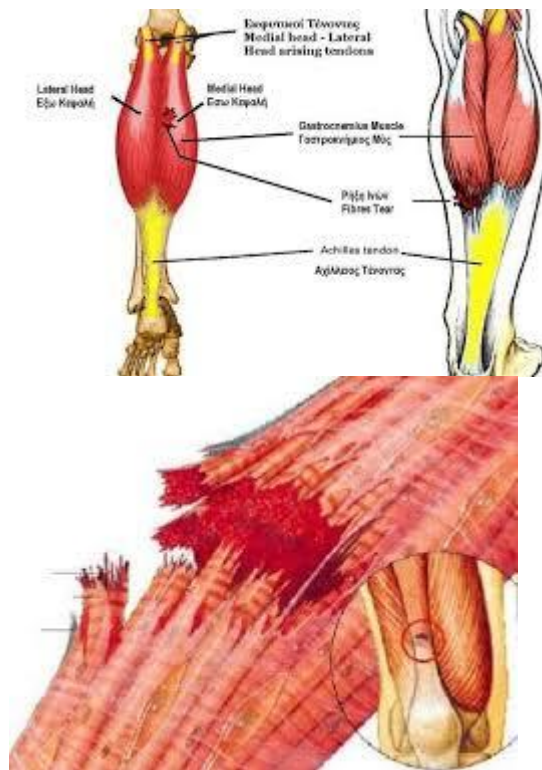
- **Αιτίες:**
 - ο Μερική ρήξη του μυός.
 - ο Πιο έντονη διάταση.
 - ο Τραυματισμός κατά τη διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας.
 - ο Κακή τεχνική κατά την άσκηση.
 - ο Μυϊκή κόπωση
- **Τρόπος αντιμετώπισης:**
 - ο R.I.C.E.
 - ο Φυσικοθεραπεία για την αποκατάσταση της μυϊκής λειτουργίας.
 - ο Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) για τον πόνο και τη φλεγμονή.
 - ο Πιο προσεκτική και σταδιακή επάνοδος στις δραστηριότητες.
 - ο Χρόνος αποκατάστασης: εβδομάδες.

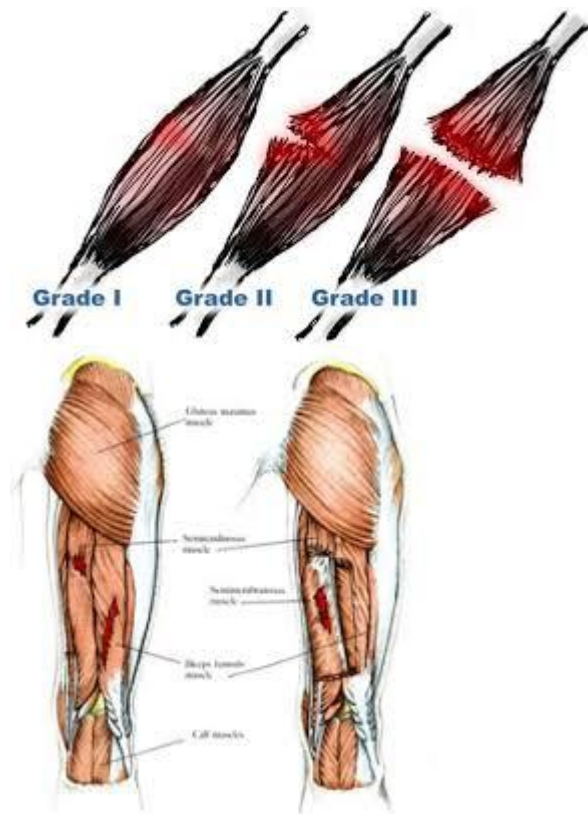
3ου βαθμού (Σοβαρή θλάση/Ρήξη):

- **Αιτίες:**
 - ο Πλήρης ρήξη του μυός ή του τένοντα.
 - ο Σοβαρός τραυματισμός.
 - ο Υπερβολική καταπόνηση.
- **Τρόπος αντιμετώπισης:**
 - ο Χειρουργική επέμβαση για την αποκατάσταση της ρήξης.
 - ο Εκτεταμένη φυσικοθεραπεία μετά την επέμβαση.
 - ο Αποκατάσταση της μυϊκής δύναμης και της λειτουργίας.
 - ο Χρόνος αποκατάστασης: μήνες.

Γενικές οδηγίες:

- Η ακριβής διάγνωση από έναν γιατρό είναι απαραίτητη για την κατάλληλη θεραπεία.
- Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση όλων των βαθμών θλάσης.
- Η πρόληψη είναι σημαντική:
 - ο Προθέρμανση πριν από την άσκηση.
 - ο Σταδιακή αύξηση της έντασης της άσκησης.
 - ο Ενδυνάμωση των μυών.
 - ο Σωστή τεχνική κατά την άσκηση.





Βιβλιογραφία:

Μυϊκοί τραυματισμοί - Θλάσεις: Αιτίες, συμπτώματα, θεραπεία | Αρθροπλαστική Γόνατος & Ισχίου Ροΐδης Θ. Νικόλαος – Roidisnt

Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός και οξειδωτικό στρες - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας