

Jei po vakarykštės treniruotės ar varžybų jūsų raumenis itin stipriai diegia ar plėšia, labiausiai tikėtina, kad tai – uždelstos pradžios raumenų skausmas (angl. *delayed onset muscle soreness, DOMS*). Skausmas yra tik simptomas, parodantis, kad raumenys patyrė itin didelę įtampą. Taip įvyksta, kai staiga labai padidinama treniruotės trukmė ir intensyvumas, išbandoma visiškai nauja, neįprasta fizinė veikla ar sąlygos mankštintis buvo nelabai tinkamos – didelis karštis, mažai gerta skysčių, nepadaryta pramankšta ir kt. Visi profesionalūs sportininkai puikiai pažįsta šį reiškinį, o štai netreniruotam, nepasirengusiam žmogui šis skausmas gali būti itin bauginantis patyrimas, sukeliantis nemenką stresą.

Yra trys raumenų skausmo tipai, kuriuos gali sukelti aktyvi fizinė veikla: 1) skausmas, patiriamas iškart po fizinės veiklos arba jos metu; 2) uždelstos pradžios raumenų skausmas ir 3) skausmą sukėlus raumenų spazmas (mėšlungis). Kiekvienas išvardytų skausmo tipų prasideda bei trunka skirtingais laiko intervalais ir yra kiek kitokios etiologijos. 1) Raumenų skausmas, atsirandantis fizinės veiklos ar pratimų metu, kyla dėl kelių veiksnių kombinacijos: didelio laktatų kiekio (svarbiausias jų – pieno rūgštis), elektrolitų jonų, baltymų ir hormonų lygio pokyčio. Nors viešojoje erdvėje paprastai tvirtinama, kad tik pieno rūgštis lemia šį skausmą, visgi laboratorinių tyrimų išvadose nurodoma, kad ji nėra itin svarbus faktorius. Tiriant sportininkų ir savanorių raumenų skausmus aiškėja, kad joks vienas faktorius nėra lemiamas, o visada dalyvauja visa „puokštė“ veiksnių.

2) Uždelstos pradžios raumenų skausmas paprastai išryškėja po 24–48 valandų po atliktų neįprastai įtemptų fizinių pratimų ar kitos ilgai trukusios fizinės veiklos, pavyzdžiui, bėgimo maratono. O piką simptomai pasiekia tarp 24 ir 72 valandų. Ypač uždelstos pradžios raumenų skausmai būdingi po daugkartinių ekscentrinių raumens susitraukimų,

pavyzdžiui, bėgimo nuokalnėn (skauda kojų raumenis), arba kai rankomis nuleidinėjamas ant žemės itin didelis svoris (naudojant beveik tik vieną dvigalvį žasto raumenį). Tai gana sudėtingas raumens įsitempimo mechanizmas, kai raumuo ar visa jų grupė atlieka darbą įsitempdami ir tuo pat metu pailgėdami. Uždelstos pradžios raumens skausmo atveju kartu ilgam sumažėja raumens jėga, reikšmingai susiaurėja judesio diapazonas (raumuo negali iki galo susitraukti ir išsitempti) ir žymiai padidėja fermento kreatin kinazės lygis kraujyje. Šie trys rodikliai yra netiesioginiai raumens pažeidimo indikatoriai ir atliktų biopsijos analizių išvadose pabrėžiamas išreikštas raumenų sutraukiančių elementų pažeidimas. Taigi, raumenų skausmą po treniruotės sukelia raumenų audinio mikrotraumos ir po jų atsiradę nedideli uždegimo židiniai (matomi tik per mikroskopą), kuriuose kaupiasi tarpląstelinis skystis, sukeliantis raumens patinimą. Paprastai per 2–3 paras po krūvio šis uždegimas visiškai praeina be jokių pasekmių. Taigi, dabar vyraujanti mokslinė teorija yra uždegiminė reakcija po raumeninio audinio pakenkimo.

3) Raumens spazmas yra staigus, intensyvus susitraukimas, sukeltas per didelio motorinio neurono jaudrumo. Paprastai manoma, kad raumenų spazmai yra ilgai trukusių pratimų nulemtas elektrolitų pusiausvyros sutrikimo rezultatas, dažnai sukeltas intensyvaus prakaitavimo, bet mokslo straipsniuose aprašoma ir daugiau įvairių veiksnių. Pavyzdžiui, muzikantai, kurie savo veikloje intensyviai naudoja tik tam tikrus raumenis, bet darbo metu gausiai neprakaituoja, taip pat dažnai patiria raumenų spazmus. Apie raumenų spazmus detalčiai rašoma kitame Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtame lankstinuke.

Šie keli paprasti patarimai, kurie padės palengvinti uždelstos pradžios raumenų skausmą, atsiradusį po sunkaus fizinio krūvio.

1. Nesustokite judėti ir mankštintis. Paprastai skaudant raumenis norisi ramiai drybsoti ant sofos ar tiesiog fiziškai nieko neveikti, kol sumažės intensyvus skausmas. Tačiau patyrę sportininkai ir treneriai žino, kad įvairūs ir neintensyvūs kūno judesiai ar pratimai palaiptai pagerina savijautą. Geriau taikyti lengvą, lėtą ir švelnų fizinį krūvį: lankstumo pratimus, nesudėtingas jogos asanas, tai či ar či gūno kompleksus, lėtą plaukimą, pasivažinėjimą dviračiu ar pasivaikščiojimą raizyta vietove ir pan. Ir šis naudingas siūlymas yra pagrįstas mokslu: judant intensyviai kvėpavimas, širdies veikla ir kraujotaka, iš uždegimo židinių pašalinama daugiau skilimo produktų ir skausmo mediatorių, kraujas atneša daugiau deguonies, maisto medžiagų ir aktyvių leukocitų, kurie skubiai „remontuoja“ pažeistas raumens vietas.



2. Po perkrovos ilsėkitės. Poilsio dienos yra itin svarbios po didelio krūvio. Poilsio diena suteikia kūnui galimybę atsigaivinti ir papildyti išseiktą energiją. Kita diena po ilgos treniruotės ar varžybų kai kam gali būti pati sunkiausia. Todėl jokia būdu neverskite savęs perdėm intensyviai dirbti ar treniruotis. Vis tiek negausite norimų rezultatų, o skausmo patirsite į valias! Tik antrą ar net trečią dieną, priklausomai nuo savijautos ir fizinio pajėgumo, treniruotėlių grafiko, vėl patartina sugrįžti prie įprasto fizinio aktyvumo režimo.



3. Gerkite pakankamai skysčių. Treniruotės ar varžybų metu ir po jų reikia gerti kuo daugiau vandens (pavyzdžiui, negazuoto mineralinio), nes dehidracija lėtina raumenų atsigavimo procesus po krūvio, didina raumenų spazmų tikimybę. Intensyviai dirbant ar treniruojantis rekomenduojama kas 15–30 minučių išgerti maždaug po stiklinę vandens ar bent gurkštelėti keletą gurkšnių, net jeigu ir nesinori. Po intensyvaus fizinio krūvio organizmas netenka daug skysčių, todėl būtina gerti daugiau vandens nei įprastai.



4. Panaudokite šilumą. Jei raumenis intensyviai tebeskauda po 24 ar 48 valandų, pabandykite panaudoti vietinį šildymą. Tai skaudančiuose raumenyse suaktyvina kraujotaką ir gali sumažinti

raumenų įtampą, skausmą bei pagerinti savijautą. Pabandykite šiltą (ne karštą) rankšluostį, šiltą vandens pūslę, pakaitintą gelinį maišelį ar elektrinę šildyklę. Bet būkite atidūs ir venkite tiesioginio kūno kontakto su šildančiu prietaisu. Be to, kitą dieną po intensyvaus krūvio labai tinka šilta atpalaiduojanti vonia arba pirtis.



5. Pasidarykite masažą. Masažas sumažina raumenų įtampą, aktyvina kraujotaką poodiniame sluoksnyje ir raumenyse ir didina skaudamos vietos judesių amplitudę. Kai raumenys skausmingi, švelnus masažas yra viena pačių geriausių priemonių. Pasirinkite patyrusį specialistą, kuris nenaudoja daug jėgos, o taiko ramius trynimo ir maigymo judesius (kaip švediškas masažas). Galite pabandyti ir nestiprią akupresūrą, kai masažo specialistas taiko ilgą spaudimą skaudamose vietose arba šalia jų.

Jeigu skausmas itin intensyvus, skaudamas vietas galima pasitepti tepalais nuo uždegimo, kurie vaistinėse parduodami be recepto, ar pas specialistą atlikti kelias TENS (elektrinis nervų stimuliavimas per odą uždėjus elektrodus) procedūras.

Pagal užsienio spaudą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras
Nuotraukos iš interneto svetainės <http://www.webmd.com>



UŽDELSTAS RAUMENŲ SKAUSMAS – PRIEŽASTYS IR PROFILAKTIKA



www.smlpc.lt

