

Jei kada patyrėte vadinamąjį „raumenų mėšlungį“ arba „raumenų traukulį“ (spazmą), puikiai žinote, kas tai yra. Raumenų spazmas gali įvykti bet kurioje kūno vietoje, kur yra raumenų, ir bet kuriuo metu, net miegant. Žmogaus kūne yra trys tipai raumeninių skaidulų. Lygieji raumenys supa kraujagysles, visą virškinimo traktą ir kai kuriuos vidaus organus. Širdies skersaruožiai raumenys sudaro širdies sienes. O griaučių skersaruožiai raumenys prisitvirtina prie kaulų ir garantuoja kūno judesius. Taigi, visur, kur yra raumeninio audinio, gali įvykti jo spazmas.

Šiame lankstinuke rašoma tik apie dažniausiai pasitaikančius skeleto raumenų spazmus. Pagrindinis jų požymis – staigus, skausmingas, trumpai trunkantis (tik keletą minučių, o itin retais atvejais iki 15 minučių), prieš žmogaus valią atsiradęs raumenų susitraukimas, dažniausiai pasitaikantis kojų raumenyse. Labiausiai pažeidžiami keturgalvis šlaunies raumuo (*m. quadriceps*) ir dvilypis blauzdos raumuo (*m. gastrocnemius*). Mokslinėje literatūroje aprašomos kelios labai skirtingos raumenų spazmų priežastys, kurios čia trumpai pristatytos.

1. Viena dažnai pasitaikančių raumenų spazmų priežasčių – nepakankamas vandens kiekis organizme. Raumenų spazmai gali „informuoti“, kad organizmui paprasčiausiai trūksta vandens ir jau prasidėjo pradinė dehidratacijos fazė. Be to, dar gali būti silpna, svaigti ar skaudėti galvą, veidas gali būti išblyškęs arba išmuštas nesveiko raudonio. Todėl, ypač sportuojant ar sunkiai ir ilgai dirbant, patariama su savimi turėti vandens butelį (geriau atvėsinto) ir nuolat po truputį gurkšnoti.

2. Kai dirbate fizinį darbą saulės atokaitoje ar intensyviai mankštinatės, kūnas, siekdamas save atšaldyti ir išvengti galimo perkaitimo, gausiai prakaituoja. O su prakaitu prarandama daug vandens kartu su mineralinėmis druskomis (elektrolitais), todėl sutrinka sklandus raumenų ląstelių darbas. Taigi, greitas natrio, kalio ir kalcio praradimas gali būti kita raumenų spazmo priežastimi.

3. Dar viena galima spazmų priežastis yra nepakankama kraujo mikrocirkuliacija. Jeigu žmogus vyresnio amžiaus arba gyvena fiziškai pasyvų (sėdimą) gyvenimą, raumenų spazmai gali atsirasti tiesiog ilgiau einant, nes raumenys krūvio metu nepakankamai aprūpinami krauju. Taigi, jie gauna mažiau deguonies ir kitų būtinų medžiagų bei laiku nepašalinami darbo metu susidarę skilimo produktai, kurie kaupiasi raumenyse. To priežastis – pažengusi arterijų aterosklerozė arba itin mažas fizinis pajėgumas. Kai kojų magistralinės arterijos susiaurėja, gali išsivystyti vadinamasis protarpinis šlubumas. Tai skausmas, dažniausiai atsirandantis vienoje kojoje tiesiog žmogui einant ir priverčiantis sustoti ir ilsėtis. Tokiu atveju reikalinga skubi gydytojo konsultacija.

4. Dažna vaikų ar paauglių raumenų skausmo arba raumenų spazmo priežastis yra „šulinis“ augimas. Gerai žinoma, kad vaikų raida nevyksta tolygiai, ūgis ir svoris auga nevienodu greičiu. Taigi, kai vaikų organizme vyksta staigus augimo šuolis, jie dažniau patiria raumenų spazmus. Šie skausmai dar vadinami „augimo skausmais“, bet iš tikrųjų jie gali būti sukelti per didelio fizinio aktyvumo. Spazmai ar skausmai dažniausiai jaučiami kojų raumenyse ir dažniau gali pasitaikyti naktį (net vaiką iš miego pažadinti).

5. Spazmus gali sukelti intensyvi ar ilgai trunkanti, vienpusiška fizinė veikla. Tokius spazmus galima pavadinti raumenų pertempimu. Pavyzdžiui, jei staiga atliekamas neįprastas, sudėtingas (netreniruotas) judesys gaudant krintantį nuo lentynos stiklainį. Atliekant naują pratimą su didele jėga ir greičiu netreniruotas raumuo gali sureaguoti nekontroliuojamu susitraukimu. Svarbiausia nuolat būti fiziškai aktyviam. Bet kokia reguliari fizinė veikla ar sportavimas padarys raumenis stipresnius bei ištvėringesnius ir iš dalies apsaugos nuo galimų spazmų.

6. Spazmai gali kamuoti ir dėl geriamų vaistų. Tai gali būti statinų grupės medikamentai, kontroliuojantys cholesterolio lygį kraujo plazmoje, diuretikai, kurie padeda atsikratyti skysčio sancaupų (sergant širdies, kepenų, inkstų ir kt. ligomis), taip pat insulinas, oraliniai kontraceptiniai medikamentai, beta-antagonistai, naudojami bronchų astmos gydymui ir kt. Taigi, jei raumenų spazmai tapo reguliarūs pradėjus vartoti naujus vaistus, būtinai pasitarkite su savo gydytoju.

7. Nemažai nėščių moterų patiria naktinius kojų raumenų spazmus. Svarbiausios priežastys – skysčių ir elektrolitų lygio svyravimas bei žymiai padidėjęs spaudimas dubens nervams.

#### Raumenų spazmų profilaktika ir pagalba jam ištikus

Raumenų spazmas dažniausiai praeina savaime per keletą minučių be jokių pastangų ir pasekmių. Tačiau galima atlikti keletą paprastų veiksmų, kad pagelbėtumėte sau ar kitiems (ypač vaikams). Kai tik sutraukė raumenis, nedelsdami nutraukite veiklą, kuri galėjo sukelti spazmą. Jei raumenų spazmas ištiko bėgant ar važiuojant dviračiu,

sustokite, atsisėskite, švelniai masažuokite ir ištempkite sutrauktą raumenį kelis kartus po 10–15 sekundžių arba panaudokite bet kokių lokalių šilumos šaltinį (bet kokią šildyklę), kad padidintumėte kraujo pritekėjimą į raumenis. Taip jie greičiau atsipalaiduoja. Padeda ir šaltis (pavyzdžiui, ledas arba specialus purškiamas šaldantis aerozolis ir pan.), kuris ženkliai sumažina skausmą. Na, o jei raumens spazmas ištiko plaukiant (kas irgi pasitaiko), tuojau pat pakeiskite plaukimo stilių ar tiesiog apsiverskite ant nugaros ir giliai kvėpuodami plūduriuokite vandens paviršiuje, atpalaidavę raumenis, kol spazmas pasibaigs.

Atminkite – raumenų tempimas tikrai padeda. Kai reguliariai ištempiname raumenų pluoštus ir juos atskiriantį jungiamąjį audinį, jie lengviau atlieka savo darbą, padidėja sąnarių lankstumas ir rečiau patiriame raumenų spazmus. Ir svarbu nepamiršti vartoti pakankamai skysčių. O visų geriausias atsipalaidavimas – šilta vonia. Jei raumenų spazmai yra dažni, būtinai pasikonsultuokite su gydytoju ir išsiaiškinkite jų priežastį.



Pagal užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistas Remigijus Zumeras.



Nuotraukos iš interneto svetainės  
<http://www.webmd.com>.



## RAUMENŲ MĖŠLUNGIS: PRIEŽASTYS IR PROFILAKTIKA



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)