

Судороги в мышцах: причины и методы устранения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sudorogi-v-myshchah-prichiny-i-metody-ustraneniya/>

Наверняка с каждым из нас случалась такая ситуация, когда во время занятий с отягощениями или спустя некоторое время после тренировки, мышцы самопроизвольно сокращались. Возникла так называемая судорога.

Сразу скажу, что возникновение судорог уже давно является предметом пристального изучения медиков. Если бы главная причина самопроизвольного сокращения мышц была найдена, нас удалось бы избежать многих заболеваний, связанных с нарушением сократительной функции мышц.

В этой статье мы рассмотрим природу судорог в мышцах, имеющих чисто спортивное происхождение.

Очень часто бывает так, что произвольные сокращения мышц возникают во время силовой тренировки. Как правило, подвергается судороге та мышца, которая была хоть как-то задействована в тяжелом упражнении. Если подобное наблюдается и у вас, - скорее всего,

главной причиной этого стало сильное перенапряжение рабочей мышцы. Говоря более правильным языком, рабочая мышца настолько истощила свои запасы энергии, что временно нарушилась нервная регуляция ее сократительной функции. Избежать этого можно, ограничивая нагрузку на нее, однако само по себе развитие мышц требует выхода за пределы ее возможностей. Поэтому компромисс здесь найти сложно.

Другой возможной причиной судорог является не физическое истощение мышцы, а нехватка в организме определенных веществ, которые сказываются на работе мышц. В данном случае речь идет о микроэлементах, составляющих основу водно-электролитного баланса организма – калий, магний, натрий.

Расход этих веществ является естественным процессом, требующим, однако, своевременного пополнения. Если вовремя восстановить их не удастся, меняется характер биохимического функционирования мышечных волокон, который регулируется за счет калий-натриевого взаимодействия.

Доказано также, что судороги в мышцах могут появляться при нехватке кальция в организме. Его дефицит снижает порог нервно-мышечной возбудимости, что также может стать причиной самопроизвольных сокращений. Избежать этого можно, обогатив рацион питания молочными продуктами и витаминами группы В.

Если судорога в мышцах все же застала вас в период тренировок, оперативным средством ее снятия будет растяжение рабочей мышцы и массаж. Важно! Если судороги в мышцах носят систематический характер, сопровождаются усталостью, отеками и тяжестью, следует немедленно обратиться за медицинской помощью для выяснения причин патологии.