

Contractura nu este o leziune gravă, dar dacă este persistentă și ne împiedică să realizăm activitățile zilnice este bine să le putem identifica și diferenția de alte probleme de sănătate.

Contractura (lat. contractura, fr. contracture) este o contracție musculară involuntară și repetată a unui mușchi. Desigur, că această contracție permanentă face ca mușchiul să fie într-o tensiune constantă. Mușchiul se contractă și se relaxează, dar, în anumite cazuri, o zonă a mușchiului nu se relaxează și rămâne contracturată. Această zonă se menține dură și umflată și se poate simți la palpare.

### Tipuri de contracturi

Contracturile musculare pot apărea:

1. În timpul efortului fizic
2. După efortul fizic
3. Reziduale

#### În timpul efortului fizic...

Solicitarea excesivă a unui mușchi, fie prin exerciții fizice intense, fie lipsa antrenamentului sau ridicarea de greutate pot duce la contracturi musculare. Cum menționam mai sus, în mușchi se formează o tensiunea intramusculară care presează vasele și capilarele din mușchi, provocând o deficiență circulatorie intramusculară. Atunci când, mușchiul este slab oxigenat, se acumulează dioxidul de carbon, care provoacă durerea.

#### După efortul fizic...

În anumite situații, după un exercițiu intens în care mușchiul a fost supus la suprasolicitare nu mai are capacitatea de a reveni la stadiul inițial de relaxare, din cauza oboselii acumulate. În acest caz, contractura apare datorită incapacității mușchiului de a reveni la stadiul de repaus.

### **Reziduale**

Musculatura adiacentă zonei, care a suferit o ruptură de fibre, o fractură sau un traumatism puternic se contractă ca mecanism de protecție.

### **Din ce cauză apare o contractură musculară?**

Contracturile musculare sunt leziuni comune, nu se întâlnesc doar la sportivi, ci și la persoanele sedentare, persoanele în vârstă, persoanele stresate sau cele care adoptă o poziție incorectă, la birou spre exemplu.

### **Persoanele sedentare**

Când o persoana sedentară realizează un efort fizic mai mare ca intensitate, musculatura lui nu este capabilă să o realizeze și atunci apare o contractură de suprasolicitare.

Pe de altă parte, o persoană, care are o condiție fizică excelentă, dar activitățile pe care le realizează depășesc capacitățile lui, se poate întâlni cu aceeași problemă, ca și cazul de mai sus al tipului sedentar, deoarece apare un dezechilibru între efort și capacitatea de răspundere la acel efort.

### **Persoanele în vârstă**

O dată cu procesul de îmbătrânire se pierde elasticitatea musculară și articulară, ceea ce face ca fiecare activitate cotidiană să devină o suprasolicitare, iar musculatura slăbită tinde să producă o contractură, cu o mai mare ușurință.

### **Persoanele stresate**

Numărul persoanelor supuse la situații stresante este în continuă creștere. O situație stresantă ne provoacă o tensiune de formă involuntară și continuă a musculaturii (în general, la nivelul umerilor și al spatelui), creând, astfel, o contractură musculară.

### **Ce măsuri putem lua, în cazul unei contracturi musculare?**

- Antiinflamatoare, fie că sunt sub formă de pastile, creme, geluri sau spray-uri, ne vor ajuta la alinarea durerii și reducerea contracturii
  
- Stretching-ul (întinderea) ajută la scăderea durerii și tensiunii musculare.
  
- Mișcările în apă caldă vor calma durerea și vor relaxa musculatura
  
- În formele acute, se poate recurge la un kinetoterapeut - un masaj terapeutic îmbunătățește circulația sangvină locală și ajută la reducerea durerii și contracturii.
  
- Acupunctură
  
- Yoga și meditația ajută, de asemenea, relaxarea musculaturii și reduce contractura.

Elena Bălășoiu

kinetoterapeut

eladaily@gmail.com