

Muscle Contraction

It is the occurrence of muscle spasms without prior warning in a muscle or group of muscles so that the player cannot get rid of this severe painful contraction on his own and this spasm may continue for several seconds or a few minutes, and the most vulnerable muscles to this injury are (calf muscle Posterior and anterior thigh)







Symptoms of muscle contraction:

- **involuntary contractions painful muscles, often in the leg**
- **A sense of extreme pain in the place of the contracting muscle and perhaps the entire limb**
- **Not being able to move the affected muscle or the affected muscle around it**
- **When examining the convulsive muscle, we find it stiff, the player cannot bear the fingers touching her due to the extreme sensitivity**

Treatment:

- **Make sure the muscle gets relaxed and the tension is removed. Surface wipes can be used using some warm paints.**
- **Pain relievers gradually**
- **Not to try to use rapid deep or violent massage movements during injury**
- **Make hot compresses for the affected area**

- **Apply the air cups system to the area of muscle contraction**

تقلص العضلات

هو حدوث تقلصات عضلية دون سابق انذار في عضلة او مجموعة عضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا الانقباض المؤلم الشديد من تلقاء نفسه وهذا التشنج قد يستمر لعدة ثوان او بضع دقائق وتكون العضلات الاكثر ضعفا. لهذه الاصابة (عضلة ربلة الفخذ الخلفية والأمامية)







أعراض تقلص العضلات

- تقلصات لا إرادية مؤلمة في العضلات، غالباً في الساق
- الشعور بألم شديد في مكان العضلة المنقبضة وربما الطرف بأكمله
- عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة أو العضلة المصابة من حولها
- عند فحص العضلة المتشنجة نجدها متيبسة، ولا يستطيع اللاعب تحمل لمس أصابعه بسبب الحساسية الشديدة

علاج او معاملة:

- تأكد من ارتخاء العضلات وإزالة التوتر. يمكن استخدام مناديل الأسطح باستخدام بعض الدهانات الدافئة
- مسكنات الآلام تدريجياً
- عدم محاولة استخدام حركات التدليك العميقة أو العنيفة السريعة أثناء الإصابة
- عمل كمادات ساخنة للمنطقة المصابة
- تطبيق نظام أكواب الهواء على منطقة تقلص العضلات