



تمزق العضلات أو إجهادها

إجهاد العضلات هو إصابة العضلة أو الوتر - النسيج الليفي الذي يربط العضلات بالعظام. قد تؤدي الإصابات الطفيفة إلى تمطيط العضلات أو الأوتار بشكل مفرط ، بينما قد تنطوي الإصابات الأكثر خطورة على تمزقات جزئية أو كاملة في هذه الأنسجة.

تُسمى أحياناً العضلات المشدودة ، تحدث السلالات عادةً في أسفل الظهر وفي عضلات مؤخرة الفخذ (أوتار الركبة).

الفرق بين السلالة والالتواء هو أن الإجهاد ينطوي على إصابة في العضلة أو في شريط من الأنسجة التي تربط العضلة بالعظم ، بينما يتسبب الالتواء في إصابة عصابات الأنسجة التي تربط عظمتين معاً.

يشمل العلاج الأولي الراحة والتجميد . يمكن علاج السلالات الخفيفة في المنزل بنجاح. تتطلب السلالات الشديدة أحياناً إصلاحاً جراحياً.

أعراض

- ألم خفيف إلى شديد
- ضعف العضلات
- تشنجات عضلية
- احمرار أو كدمات في المنطقة المصابة
- نطاق الحركة المنخفض
- يتورم

يختلف مقدار الانزعاج اعتمادًا على شدة الإصابة ، والتي تُصنف عادةً على أنها إجهاد عضلي من الدرجة الأولى أو الدرجة الثانية أو من الدرجة الثالثة.

الوقاية

- لأن التمزق العضلي أو التمزق العضلي يحدث غالبًا أثناء ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني آخر ، فمن المهم الإحماء قبل المشاركة.
- يجب أن تشمل أنشطة الإحماء شد عضلات اليد.
- يجب إجراء تمارين التكييف بانتظام بشكل متكرر حتى يظل المشارك في حالة بدنية جيدة.
- قد تتضمن تمارين التكييف تلك المصممة لزيادة قوة إمساك اليدين ، وتقليل خطر إصابة عضلات اليد.



عوامل الخطر

- الأنشطة التي تضع قوة غير عادية على اليدين
- الأنشطة أو الحركات التي تتطلب قوة قبضة
- الأنشطة الرياضية أو المهام المتعلقة بالوظيفة التي تتطلب استخدام اليدين
- المشاركة في الرياضات الاحتكاكية
- إصابات سابقة لعضلات اليد

تشخيص

- التاريخ الطبي ومراجعة الأعراض. خلال موعذك ، سيراجع مقدم الرعاية الطبية الأعراض الخاصة بك ويلي تاريخًا طبيًا شاملاً ، بما في ذلك نظرة على عادات نمط حياتك وأنشطتك.
- الفحص البدني. لتحديد ما إذا كان لديك تمزق عضلي أو تمزق عضلي ، سيقوم مقدم الرعاية الطبية الخاص بك بإجراء فحص جسدي ، وتحريك اليد للتحقق من مناطق الحساسية أو الانزعاج. سيساعد هذا الاختبار أيضًا في التأكد مما إذا كان نطاق الحركة في يدك قد تأثر سلبيًا ، مما يساعد في تحديد شدة إصابتك.
- اختبارات التصوير. اعتمادًا على ما يتعلمه مزودك أثناء المراجعة الطبية والفحص البدني ، قد يطلب اختبارات التصوير. قد تتضمن فحوصات التصوير هذه الأشعة السينية أو الأشعة المقطعية لاستبعاد كسر العظام ، والتصوير بالرنين المغناطيسي لعرض صور العضلات والتشريح الآخر في اليد ، و / أو الموجات فوق الصوتية لتصوير الأوتار والأنسجة الرخوة في اليد.



العلاج

- إذا كانت إصابتك طفيفة ، أو حتى يمكنك الخضوع لعملية جراحية ، فقد يوصي طبيبك بتثبيت اليد باستخدام قالب أو جبيرة.
- يمكنك تخفيف الانزعاج عن طريق وضع الثلج على فترات قصيرة ، حتى فوق الجبيرة أو الجبيرة.
- إذا كنت تعاني من عدم ارتياح مستمر بسبب تمزق العضلات أو تمزق العضلات ، فقد يوصي مزود الرعاية بالألم بدون وصفة طبية أو الأدوية الموصوفة أو الأدوية المضادة للالتهابات ، جنباً إلى جنب مع حقن الكورتيكوستيرويدات.
- بعد الجراحة أو بدلاً منها ، قد يصف الطبيب العلاج الطبيعي أو المهني للمساعدة في استعادة القوة والقدرات بعد إصابتك.
- في حالة إجهاد العضلات من الدرجة الثالثة ، حيث تمزق العضلة بأكملها ، قد يوصي مزودك بإجراء عملية جراحية لإعادة ربط العضلات أو استقرارها.

