

MİYALJİ

Kas ağrılarının sürekli bir hal aldığı ve kişinin hayatını olumsuz etkilediği kronik durumlara miyalji adı verilir. Miyalji belirtileri çeşitlilik gösterir ve başka hastalıkların belirtileriyle karıştırılabilir.

Belirtileri

- Uzun süreli kas ağrıları
- Ağrıyla beraber kaslarda hareket kısıtlılıkları
- Kramplar
- Dinlenmeyle geçmeyen kas yorgunlukları
- Kas tutulmaları ve belli kas gruplarında hassasiyet
- Uyku bozuklukları

Miyaljinin ortadan kaldırılmasında en önemli etkenlerden biri sebebinin doğru olarak belirlenebilmesidir. Miyalji görülmesine neden olan sebeplerin bazıları şunlardır:

- Kasların aşırı kullanımı ve zorlanması
- Sakatlıklar
- Uzun süren grip benzeri viral hastalıklar
- Sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi elektrolitlerin dengesizliği
- Organ ve sistemlerde görülen hastalıkların yansıması olarak
- Fibromiyalji

Düzenli egzersiz yapılması kronikleşen ve miyalji haline gelen kas ağrılarının ortadan kaldırılabilmesi için çok önemlidir.

Aerobik egzersizler, esneme ve germe egzersizleri, dayanıklılık egzersizleri gibi egzersizlerin doğru şekilde ve düzenli olarak yapılması kasların güçlenmesini ve daha esnek hale gelmesini sağlayarak miyalji görülme oranını azaltır.