

Bolezni in poškodbe mišic

SLIDE

Žan:

Kaj so mišice. Mišice so organi, ki z krčenjem omogočajo aktivno premikanje telesa z iztegovanjem, napenjanjem in krčenjem. Krepimo in razvijamo jih lahko z delom in telovadbo. V našem telesu je približno 600 mišic, ki so različnih velikosti in oblik.

SLIDE

Amadei:

Poškodbe mišic. Poškodbe mišic pa so navadno posledica preobremenitve med telesno aktivnostjo, naglega potega, zasuka in ponavljajočih se gibov. Poznamo več vrst poškodb: nateg (blag nateg, zmeren nateg, izrazit nateg), vnetje, zakasnjena mišična občutljivost, akutno natrgana mišica, kronično natrgana mišica in mišični krč.

Zakasnjena mišična občutljivost oz. t.i. 'musklfiber' nastopi, ko se med obremenitvijo mišice zaradi primankanja kisika v mišici nakopiči mlečna kislina, kjer nastane vnetje.

Žan:

Akutno natrgana mišica se pojavi predvsem pri hitrih gibih, pri čemer pride do takojšnje izgube mišične funkcije. Do tega pogosto pride zaradi neogretosti, neprožnosti ali utrujenosti mišice.

Kronično natrgana mišica nastane predvsem pri tekačih. Pogosto so poškodovane sprednje in zadnje stegenske mišice, mišice v dimljah ali mečih. Takšne poškodbe zdravimo z masažami.

Mišični krč je boleče nehoteno krčenje mišice, ki se predvsem pojavlja preko noči.

SLIDE

Amadei:

Vzroki za poškodbe mišic. Mišice se lahko poškodujejo zaradi večih razlogov. To so lahko: slabo in nezadostno ogrevanje pred športom, slaba mišična moč, mišično neravnotežje, neprimerna dolžina mišičnih vlaken ipd.

SLIDE

Žan:

Bolezni mišic. Večina bolezni, ki prizadenejo mišice so pravzaprav bolezni živčevja. Poznamo zelo malo mišičnih bolezni, nekaj od teh pa so: miastenien gravis, mišični revmatizem in mišična distrofija.

SLIDE

Miastenia gravis. Je avtoimunska bolezen za katero sta značilni šibkost mišic in pretirana utrujenost, ki se stopnjujeta pri ponavljajoči mišični aktivnosti. Mišična moč se slabša s ponavljajočo, trajajočo aktivnostjo. Po počitku sledi izboljšanje. Največja nevarnost predstavlja miastenska kriza - šibkost dihalnih mišic. Miastenia gravis prizadane več ženske kot moške populacije.

SLIDE

Amadei:

Mišični revmatizem ali mialgija je mišično-skeletni sindrom za katerega so značilne bolečine ali zbadanje, utrujenost, jutranja otrdelost, spanec, ki ne odpočije in boleče točke v mišicah (prizadete so lahko vse mišice).

SLIDE

Žan:

Mišična distrofija je skupina genskih motenj, zaradi katerih mišice šibijo in krnijo. Najbolj pogosta oblika je Duchennova mišična distrofija, ki povzroča hudo invalidnost že od otroštva, redkejša oblika - Beckerjeva mišična distrofija pa se razvija počasneje in v poznejšem obdobju. Tako Duchennova in Beckerjeva distrofija se prenašata gensko - z okvaro na kromosomu X. Deklice so lahko le prenašalke in ponavadi ne zbolijo, saj imajo dva kromosoma X. Prvi simptomi se pokažejo takrat, ko bi moral otrok shoditi.

SLIDE

Amadei:

Nasveti za ohranjanje zdravih mišic. Možnosti za nastanek mišičnih poškodb lahko zmanjšamo s pravilnim ogrevanjem in raztezanjem posameznih mišičnih skupin (z vsakodnevnimi vajami tako preprečimo krnenje mišic - tako ohranjamo dobro telesno kondicijo), z rednim izvajanjem vaj za pridobivanje in vzdrževanje primerne mišične moči in vzdržljivosti miši, pospešenim dihanjem med vadbo.