**Jak łagodzić bóle mięśniowe?**

**Bóle mięśni i stawów, niezależnie od tego, co stanowi ich przyczynę, mogą być bardzo dokuczliwe. Istnieje jednak wiele sposobów na ich łagodzenie. Pomóc mogą zabiegi fizjoterapeutyczne, kremy oparte na naturalnych składnikach, a nawet domowe sposoby**

Bóle mięśni i stawów mogą mieć bardzo wiele rozmaitych przyczyn. Jednak niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z chorobami zapalnymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, czy z zespołami bólowymi tkanek mięśni, np. takimi jak fibromialgia, zazwyczaj zastosowanie odpowiednio dobranej fizjoterapii pozwala odczuć wyraźną poprawę.

**Ból mięśniowy ostry i przewlekły**

Istnieje wiele sposobów kategoryzacji bólu – np. możemy rozróżnić ból ostry i przewlekły. Typowo ostry ból pojawia się nagle i trwa przez określony czas. Zwykle jest on związany z uszkodzeniem tkanek, takich jak kości, mięśnie czy narządy, a jego wystąpienie bywa związane z niepokojem lub napięciem emocjonalnym.

Ból przewlekły trwa dłużej i jest do pewnego stopnia oporny na leczenie. Jest on zwykle związany z długotrwałym schorzeniem, jak na przykład choroba zwyrodnieniowa stawów. W niektórych przypadkach, jak na przykład w fibromialgii, przewlekły ból jest głównym objawem charakteryzującym schorzenie. Przewlekły ból może być wynikiem uszkodzenia tkanek, ale bardzo często jest związany z uszkodzeniem nerwów.

Klasyfikacja bólu może również odnosić się do jego lokalizacji, rodzaju tkanki lub narządu, która jest dotknięta bólem. Ból może być określony na przykład jako ból mięśni, ból stawów, czy tkanek okołostawowych (ból więzadeł, ścięgien, przyczepów mięśniowych). Niektóre rodzaje bólu same w sobie stanowią chorobę, jak na przykład ból mięśniowo-powięziowy, który jest wyzwalany poprzez punkty spustowe umieszczone w mięśniach, czy ból w fibromialgii związany z punktami tkliwymi i nieprawidłową amplifikacją bólu.

**Zabiegi, które łagodzą ból**

Fizjoterapia nie zastąpi konsultacji lekarskich czy farmakoterapii, ale może stanowić dopełnienie innych form leczenia. Sama w sobie fizjoterapia skoncentrowana jest na naturalnych metodach leczniczych, a więc za pomocą rozmaitych bodźców pomaga przywrócić organizm do stanu równowagi. W efekcie, może stanowić istotną pomoc w łagodzeniu wielu dolegliwości, w tym bólów.

**Termoterapia** – to terapia, w której do leczenia wykorzystuje się energię cieplną – ciepłą lub zimną. W termoterapii oddziałuje się zazwyczaj na konkretne miejsca bólowe, a wśród nich m.in. na tzw. punkty spustowe – włókna mięśniowe o wzmożonym napięciu, często tworzące zgrubienia, np. w kształcie guzków, których ucisk może wyzwalać ból. Zabiegi cieplne zmieniają wrażliwość receptorów, poprawiają krążenie, a nawet mogą wpływać na przemiany chemiczne w obrębie tkanek. Do tego typu zabiegów zalicza się m.in. laseroterapię oraz promieniowanie światłem podczerwonym.

Szczególnym rodzajem termoterapii jest **krioterapia**, czyli leczenie zimnem. Zimne powietrze bądź zimne okłady rozluźniają mięśnie, a przy tym zwalniają przemianę materii, przyspieszają cofanie się obrzęków oraz hamują procesy zapalne. Zabiegi z zastosowaniem niskiej temperatury, jeśli stosowane są przez dłuższy czas, podwyższają próg bólu oraz zmniejszają pobudliwość włókien nerwowych. Z tych powodów zabiegi tego typu są szczególnie zalecane w fibromialgii.

**Hydroterapia** – to wszelkie zabiegi wykorzystujące lecznicze właściwości wody, w tym hydromasaże i różne rodzaje kąpieli leczniczych. W przypadku hydromasażu, strumienie wody skierowane w odpowiednie miejsca stymulują i relaksują punkty zapalne. Natomiast podczas kąpieli ważny jest kontakt z ciepłem i wodą, a czasem również dodatkowe wykonywanie ćwiczeń oporowych. Woda korzystnie wpływa m.in. na elastyczność mięśni oraz na krążenie. Bóle kręgosłupa, mięśni czy stawów, właśnie dzięki hydroterapii mogą zostać zminimalizowane lub nawet wyeliminowane.

**Ultrasonoterapia** – polega na zabiegach wykorzystujących ultradźwięki, a więc fale akustyczne o wysokiej częstotliwości. Naświetlanie tkanki tego typu falami to rodzaj mikro-masażu, który sprawia, że w danym miejscu ciała podnosi się temperatura i przyspiesza krążenie. Ultrasonoterapia działa przeciwbólowo i rozluźniająco, dlatego zalecana jest m.in. przy bólach mięśni, kręgosłupa, w chorobach reumatycznych oraz przy nerwobólach.

**Elektroterapia** wykorzystuje w leczeniu różne rodzaje prądów elektrycznych. Wszystkie zabiegi z tej grupy łączy to, że łagodzą one ból, zmniejszają napięcie mięśni oraz poprawiają ukrwienie tkanek. Zabiegi stosowane w elektrolecznictwie nie tylko zmniejszają ból, ale działają przeciwzapalnie, zmniejszają obrzęki i usprawniają procesy odżywcze tkanek.

W przypadku dolegliwości bólowych, szczególnie popularna jest **metoda TENS**, która polega na przezskórnej stymulacji nerwów. Stosuje się ją w uśmierzaniu zarówno bólu przewlekłego, jak i ostrego. Działanie przeciwbólowe polega na wygaszaniu bólu poprzez stymulację nerwów. Metoda TENS jest bezbolesna (odczuwa się jedynie lekkie mrowienie), a za pomocą właściwego urządzenia może być stosowana także samodzielnie w domu.

**Magnetoterapia.** Pole magnetyczne przenika przez całe ciało, dzięki czemu może dotrzeć do każdej komórki. Leczenie za pomocą pola magnetycznego łagodzi ból, przyspiesza regenerację tkanek i działa przeciwzapalnie. Magnoterapię stosuje się m.in. w chorobach reumatycznych, chorobach skórnych oraz wszędzie tam, gdzie ważne jest łagodzenie bólu.

Uzupełnieniem dla zabiegów fizjoterapeutycznych może być **masaż**. Czasem masaż łączy się z podawaniem rozmaitych leków przeciwbólowych lub przeciwzapalnych, a także środków o działaniu rozgrzewającym lub chłodzącym. Dzięki temu, że podaje się je miejscowo, można oddziaływać bezpośrednio na te części ciała, w których występują dolegliwości.

**Jak samemu zmniejszyć dolegliwości bólowe?**

W większości przypadków profesjonalne zabiegi fizjoterapeutyczne będą miały znacznie większy wpływ na stan naszego zdrowia niż działania, które możemy podejmować samodzielnie. Nie oznacza to jednak, że sami w ogóle nie możemy sobie pomóc. Istnieje wiele sposobów, dzięki którym bóle mięśni, stawów oraz inne dolegliwości możemy złagodzić we własnym domu.

Na przykład możemy samodzielnie wykonać **masaż** bolesnych miejsc. Oczywiście, nie mamy możliwości, aby zająć się własnymi plecami, ale już np. masaż w okolicy łydki nie powinien przysporzyć problemów. Masowanie rozpoczynamy delikatnymi ruchami. Z czasem masujmy coraz mocniej, poszukując takich ruchów, które będą przynosiły zbolałym mięśniom największą ulgą. Na zakończenie warto delikatnie oklepać masowane miejsce.

Relaksująca **kąpiel** w bardzo ciepłej wodzie może być natomiast domową formą hydroterapii. Wysoka temperatura rozluźnia mięśnie i przynosi szybką ulgę w bólu. Taka kąpiel, szczególnie jeśli do wody wlejemy kilka kropli olejku zapachowego, może przynieść relaks i ukojenie. Spróbować możemy także masażu obolałych miejsc przy pomocy prysznica – warto podczas takiego zabiegu zmieniać natężenie wody, zaczynając od łagodnego strumienia, a potem powoli zwiększając ciśnienie. Na koniec znów powracamy do delikatnego masażu.

W domu możemy także zastosować **zimne okłady**. W przypadku niektórych osób (często wśród chorych na fibromialgię), ulgę w bólu przynoszą niskie temperatury, ponieważ spowalniają one przewodnictwo nerwów. W efekcie, zmniejsza się wrażliwość na ból. Do takiego zabiegu potrzebne będą kostki lodu, które owijamy w bawełniany kawałek materiału. Następnie tego typu kompres przykładamy w obolałe miejsce przez kilka minut. W aptekach dostępne są także gotowe kompresy żelowe, które można schłodzić w zamrażarce i stosować wielokrotnie.

**Lecznicze okłady** można też wykonywać z ziół i innych roślin. Np. korzeń traganka błoniastego poprawia krążenie i przepływ krwi, wspomaga usuwanie toksyn i jest szczególnie korzystny dla stawów. Z kolei korzeń pochrzynu włochatego działa korzystnie w stanach zapalnych oraz łagodzi uczucie zmęczenia. Jego dobroczynne działanie jest szczególnie odczuwalne w przypadku bólów i wzmożonego napięcia mięśni. Na zdrowie pozytywnie wpływa także rumianek, który m.in. wspomaga wydzielanie hormonów przeciwzapalnych (ACTH i kortyzonu).

Problem w tym, że nie każdy ma dostęp do poszczególnych ziół, a samodzielne wykonywanie leczniczych kompozycji to sprawa czasochłonna. A przecież tego typu zabiegi, aby odczuć korzyści, należy regularnie powtarzać. O wiele łatwiej sięgnąć po dostępne już na rynku środki, takie jak np. **krem** proMyalgan. W jego składzie można znaleźć zarówno wspomniane wyżej ekstrakty z korzenia traganka błotniastego, korzenia pochrzynu włochatego, czy też z koszyczków rumianku, ale też ekstrakt z owocu ananasa, który działa korzystnie na stawy, naczynia wieńcowe, zatoki i układ moczowy. W kremie zastosowano także taurynę, która jest aminokwasem niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego. W kremie znajduje się również MSM – siarka organiczna uzyskiwana ze skrzypu polnego. Jest ona niezbędna w procesach regeneracji i tworzenia nowych komórek. To dzięki niej procesy naprawcze i gojenia zachodzą prawidłowo.

Krem proMyalgan został opracowany przede wszystkim z myślą o osobach cierpiących z powodu fibromialgii oraz zespołu przewlekłego zmęczenia. Może być jednak stosowany wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z przewlekłymi bólami mięśni i stawów. Zastosowany na skórę, w połączeniu z lekkim masażem, działa odprężająco, kojąco oraz uśmierzająco.

**Łagodzenie bólu w fibromialgii**

Powyżej wspomnieliśmy o fibromialgii. Główne objawy tej choroby to przewlekłe rozlane bóle i sztywność tkanek okołostawowych, przez co czasem bywa ona mylona z chorobami reumatologicznymi. Badania obrazowe nie potwierdzają jednak zazwyczaj żadnych nieprawidłowości, co z kolei stanowi pierwszy krok w stronę zdiagnozowania fibromialgii. W takiej sytuacji fizjoterapia może okazać się istotnym elementem leczenia.

- W przypadku fibromialgii należy za wszelką cenę zapobiegać tendencji do osłabienia mięśni i ich zaników, a różne rodzaje leczenia fizykalnego mogą w tym bardzo pomóc – mówi dr med. Andrzej Lasota. – Ważny jest jednak ostrożny dobór zabiegów. Niektóre rodzaje fizjoterapii, które jednym chorym przynoszą ulgę, u innych mogą nasilać dolegliwości – podkreśla.

Zasadniczo, najskuteczniejszym sposobem postępowania w leczeniu fibromialgii może być łączenie łagodnych ćwiczeń usprawniających z krioterapią, ponieważ właśnie ona u bardzo wielu chorych łagodzi ból. Stosowanie suplementów diety (np. Myalgan), czy też kremów (np. proMyalgan), ma natomiast znaczenie pomocnicze i uzupełniające.

Warto podkreślić, że osoba chorująca na fibromialgię powinna znajdować się pod opieką lekarza (najlepiej doświadczonego w tematyce fibromialgii), który będzie odpowiednio kierował leczeniem, zarówno dobierając odpowiednie leki, jak i proponując właściwe zabiegi. To samo jednak dotyczy wszystkich osób, które długotrwale skarżą się na bóle mięśni lub stawów. Tego typu objawów nie należy bagatelizować.

Źródło: [Phytomedica](http://phytomedica.pl/)