

Tala: 1

Sobrang Pagkapagod ng Kalamnan (includes abstract) Leach R; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052496

Abstract: Ang sobrang pagkapagod ng kalamnan ay isang pinsala (bahagyang punit) na nakakasira sa panloob na istruktura ng kalamnan. Maaaring napakaliit ng punit at makikita lang ito gamit ang mikroskopyo o maaaring malubha ang punit at nagdudulot ito ng panloob na pagdurugo at sanhi ng paghaba ng ilang mga hilatsa ng kalamnan. Kung ang mga napinsalang bahagi ng kalamnan ay humihiwalay sa isa't isa, tinatawag itong muscle rupture.

[View English](#)

Database:

Consumer Health Information -- Tagalog

Sobrang Pagkapagod ng Kalamnan

ni: Robert Leach, MD

[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

Ang sobrang pagkapagod ng kalamnan ay isang pinsala (bahagyang punit) na nakakasira sa panloob na istruktura ng kalamnan. Maaaring napakaliit ng punit at makikita lang ito gamit ang mikroskopyo o maaaring malubha ang punit at nagdudulot ito ng panloob na pagdurugo at sanhi ng paghaba ng ilang mga hilatsa ng kalamnan. Kung ang mga napinsalang bahagi ng kalamnan ay humihiwalay sa isa't isa, tinatawag itong muscle rupture.

Mga Kalamnan sa Likod

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang sobrang pagkapagod ng kalamnan ay dulot ng tension o kapaguran ng kalamnan na hindi nito nakakayanan. May ilang paraan na maaari itong mangyari:

- Maaaring hindi handa ang kalamnan para sa biglaang pagkapagod.
- Maaaring sobra ang tension para makayanan ng kalamnan (halimbawa, pagbubuhat ng masyadong mabigat para sa iyo)
- Sobrang paggamit sa kalamnan sa isang araw

May ilang bahagi kung saan ang mga kalamnan ay mas malamang na mapagod kaysa iba kabilang ang:

- Litid sa likuran ng tuhod
- Singit
- Likod
- Binti

Nanganganib ang mga kalamnang nagsasalubong sa dalawang kasu-kasuan.

Mga Nagbibigay Panganib

Ang nagbibigay panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon. Kasama sa mga nagbibigay panganib sa sobrang pagkapagod ng kalamnan ang:

- Mga gawaing pang-atletiko, lalo na ang mga may pagtakbo at paglundag
- Matigas na mga kalamnan
- Pagkapagod
- Sobrang pagpupwersa
- Malamig na panahon

Sintomas

Depende ang mga sintomas kung paano mo pinagod ang kalamnan.

Pagkapagod Habang Gumagawa ng Pang-atletiko o Gawaing Pisikal

Kaagad mong mararamdaman ang kirot o pananakit sa apektadong kalamnan. Kung susubukin mong gamitin ang kalamnang iyon, lumalala ang sakit nito. Nagiging masakit ang bahagi kapag hinahawakan, at madalas na may pamamaga dito. Sa mga pinakamalubhang kaso, maaaring may lumalabas na pasa sa balat dahil sa pagdurugo sa ilalim. Nakapagdudulot ng sakit ang paggalaw sa kalapit na kasu-kasuan. Ang pagtakbo at pagbubuhay ang mga karaniwang gawaing nagdudulot ng ganitong uri ng sobrang pagkapagod ng kalamnan.

Pagkapagod Mula sa Naipong Stress

Kapag gumagawa ka ng gawaing hindi sadyang ginagawa ng iyong katawan, wala sa kondisyon ang mga kalamnan para sa ganoong gawain. Maaaring walang isang tiyak na insidente habang ginagawa ang gawain kapag nakakaramdam ka ng pananakit, ngunit sa susunod na araw isang kalamnan o pangkat ng kalamnan ay maaaring maging napakakiro. Magiging masakit ang kalamnan kapag hinahawakan, at ang paggamit dito ay nagdudulot ng pananakit o kalawan ng ginhawa.

Pagsuri

Tatanunin ka ng doktor tungkol sa iyong mga sintomas, kamakailan lamang na gawaing pisikal, at kung paano nangyari ang pinsala. Susuriin din ng doktor ang napinsalang bahagi para sa:

- Pananakit sa ibabaw ng kalamnan kapag hinahawakan ito
- Pananakit kapag hinihila ang kalamnan lalo na kontra sa puwersang pumipigil sa paggalaw

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- MRI scan —isang pagsusuring gumagamit ng magnetic waves upang gumawa ng mga larawan ng mga bahagi sa loob ng katawan. (Di-karaniwan ito para sa karamihan ng mga tao. Kadalasan itong ginagawa sa mga manlalaro sa kolehiyo o mga propesyonal na manlalaro upang malaman kung kailan sila babalik sa kanilang laro.)
- Ultrasound —isang pagsusuring gumagamit ng sound waves upang maeksamen ang katawan
- CT scan —isang uri ng x-ray na gumagamit ng computer upang kumuha ng mga larawan ng mga bahagi sa loob ng katawan

Paggamot

Depende ang paggamot sa kalubhaan ng sobrang pagkapagod at apektadong kalamnan.

Kadalasang kasama sa paggamot ang:

- Pahinga—Huwag gumawa ng mga gawaing nagdudulot ng sakit. Kung masakit ang karaniwang paglalakad, igsian ang iyong paghakbang. Huwag maglaro hanggang mawala ang sakit.
- Yelo—Ilapat sa napinsalang bahagi nang 15-20 minuto, apat na beses sa isang araw sa loob ng ilang araw pagkatapos ng pinsala. Huwag ilapat nang direkta ang yelo sa balat.
- Pagpitpit at pagpapataas—Mababawasan nito ang pamamaga.
- Nonsteroidal anti-inflammatory medications—Madalas nakakatulong ang mga ito upang maibsan ang sakit. Maaari din nilang itago ang mga sintomas. Kung mayroon ka pa ring pananakit ng kalamnan habang iniinom ang mga gamot na ito, huwag bumalik sa gawaing pisikal. Komunsulta sa iyong doktor.
- Init—Gumamit lamang ng init kapag bumabalik ka na sa gawain. Pagkatapos ay gamitin ito bago ang pagbibinat o paghahanda sa pag-eehersisyo.
- Pagbibinat—Kapag wala na ang matinding sakit, umpisahan ang banayad na pagbibinat. Manatili sa nakakayanang sakit. Panatiliin ang bawat pagbinat nang mga 10 segundo at ulitin nang anim na beses. Ulitin ang pagbibinat apat na beses sa isang araw.
- Pagpapalakas—Kapag napinsala ang kalamnan, nagiging mas mahina ito dahil hindi ito nagamit. Dapat dahan-dahan mong bawiin ang lakas. Pinakamabuting gawain ito sa ilalim ng pagsubaybay ng propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

Pag-iwas

Upang mabawasan ang iyong tsansang sobrang pagkapagod ng kalamnan:

- Panatiliing malakas ang iyong mga kalamnan upang makayanan nila ang enerhiya ng biglaang nakakapagod na mga gawain.
- Pagkatapos ng sandaling warm-up, binatin ang mga matitigas na kalamnan, lalo na ang mga nagkaroon ng pinsala.
- Pag-aralan ang wastong paraan para sa mga pang-atletikong gawain. Babawasan nito ang pagod sa kalamnan.
- Tumigil kapag pagod ka na. Hindi gumagana nang mabuti ang mga pagod na kalamnan. Hindi sila tumutugon nang wasto sa biglaang pagkapagod.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008

Número ng Item: 2010052496