

# Боль в мышцах. Преодоление

**Мышечная боль – это обязательный элемент любой физической нагрузки. Избежать такой боли невозможно, а причин ее возникновения может быть несколько. И сама боль бывает разной: «хорошей» или «плохой».**

Если дискомфорт в мышцах во время и после тренировки или после напряженного активного дня («хорошая» боль) – вполне естественное явление, то «плохая» боль – это сигнал о том, что мышцы и суставы повреждены вследствие тяжелых или продолжительных нагрузок. Кроме того, если человек регулярно испытывает чувство слабости в мышцах, упадок сил, это свидетельствует о том, что организм изможден. С биохимической точки зрения такое состояние связано с отрицательным азотным балансом в организме: человек теряет намного больше протеина, чем получает.

## Причины и следствие

**Помимо спортивных нагрузок мышечная боль может быть вызвана целым рядом причин:**

- постоянными нагрузками на мышцы вследствие ношения тяжелых сумок, тяжелой верхней одежды и т. д.;
- определенным образом жизни, который предполагает частое нахождение в одной позе или выполнение одинаковых движений (частое вождение автомобиля, сидение за компьютером, работа «на ногах»);
- проблемами в области опорно-двигательного аппарата;
  - напряжением мышц из-за эмоционального стресса;
  - сдавливанием мышц тугими ремнями, воротниками;
  - переохлаждением;
  - непривычной физической работой (часто случается в начале дачного сезона);
  - растяжением.

В любом из вышеперечисленных случаев в мышцах появляются напряженные болезненные участки. Вырабатывая ответную реакцию на боль, мышцы напрягаются и сжимаются. Вследствие этого кровь не может свободно поступать к тканям, приносить достаточно кислорода и питательных веществ, выводить отходы. Это усугубляет ситуацию, усиливая болевые ощущения и увеличивая зону повреждения. Кроме того, повышение тонуса мышц может приводить к их спазму. Отсюда вывод: напряженные мышцы необходимо своевременно расслаблять, а болевые ощущения – сводить к минимуму.

## Расслабиться теплом

Для снижения и устранения болевых синдромов издавна применялось тепло. Дело в том, что наша кожа оснащена терморцепторами. Это отростки нервных клеток, чувствительные к окружающей температуре. Согревание того или другого участка кожи активизирует эти клетки, способствуя уменьшению ощущения

боли, увеличению кровоснабжения и кислорода, что помогает восстанавливаться поврежденным тканям.

Как обеспечить глубокое проникновение тепла, чтобы оно подействовало на мышцы, особенно в условиях постоянного движения? Для решения этой проблемы разработаны препараты наружного применения, которые оказывают местное раздражающее, сосудорасширяющее, обезболивающее и согревающее действие. К таковым относится комбинированный лекарственный препарат на основе пчелиного яда высокой очистки Аписартрон (Esparga GmbH, Германия).

Аписартрон – это комбинированный препарат, гармонично сочетающий рецепты природы, современные технологии и истинно немецкое качество. Состав препарата очень удачно подобран и сбалансирован.

Основной компонент Аписартрона – пчелиный яд – представляет собой уникальный комплекс биологически активных веществ и является источником многих ферментов, аминокислот, пептидов и белков, которые, поступая в организм, активируют многоступенчатый каскад реакций. Пчелиный яд оказывает противовоспалительное, анальгезирующее и биостимулирующее действие.

Наряду с пчелиным ядом в состав Аписартрона входят метилсалицилат и горчичное масло (аллилизотионционат). Метилсалицилат обладает противовоспалительным и обезболивающим эффектами; горчичное масло оказывает противоотечное и разогревающее действие.

Мазь Аписартрон наносят тонким слоем на кожный покров в области болевых ощущений, а при появлении эффекта разогревания медленно, но интенсивно втирают в кожу. При первом применении желательнее взять очень маленькое (размером с горошину) количество мази, чтобы проверить кожу на наличие аллергических реакций. Если все в порядке, то для достижения скорейшего эффекта перед нанесением мази можно помыть кожу теплой водой с мылом, а после втирания накрыть (завязать) больное место шерстяным платком. Мазь Аписартрон наносят 2-3 раза в день до полного выздоровления.

Безусловно, здоровье опорно-двигательного аппарата во всех его проявлениях – залог активной и насыщенной жизни. Нужно всегда заботиться о себе, давать своему телу свободно двигаться и комфортно отдыхать. Но если у вас появились боли в мышцах или суставах, не ограничивайте свою активность, а просто обратитесь за помощью к средствам, которые в ходе многолетнего опыта применения зарекомендовали себя как эффективные и безопасные.

Подготовила **Елена Николаева** 