

Espasmo Muscular



El espasmo muscular es una tensión dolorosa del músculo de un área del cuerpo. Esto es causado por una lesión o más comúnmente por un estrés que no tiene salida. La respuesta normal al estrés es tensar los músculos antes de un vuelo hacia un lugar seguro. En el sentido de que evolucionamos hasta convertirnos en criaturas que no corren en busca de refugio cuando nos encontramos con situaciones que nos estresan mucho, esta tensión provoca el reflejo primitivo, pero no la acción física concomitante. Ésta es la razón por la que hacen ejercicio tantas personas con trabajos muy estresantes. Están permitiendo que su

cuerpo se libere del exceso de tensión que de otra manera no disminuiría. Reducir el estrés en su vida logrará el mismo fin, pero con frecuencia esta no es una opción realista. Algunos encuentran alivio en la meditación y otras salidas creativas. ¡¡¡Tómate un tiempo para que te descomprime !!!

Tu cuerpo está pidiendo a gritos una salida para este estrés. Tu cuerpo no tuvo más remedio que poner toda esta tensión en esos músculos doloridos. Esto debería ser una motivación suficiente para encontrar formas de reducir el estrés. Hoy quiero alivio para un músculo muy dolorido y sensible. Esto tardará entre 1 y 2 semanas. ¡Tu cuerpo no te dejará olvidar este momento de tensión o lesión!

- HEAT es útil pero rara vez cura.
- MASAJE los músculos afectados: es útil, pero no se exceda.
- ESTIRAR mientras los músculos están lesionados o en espasmo no es útil. En realidad, esto puede ser perjudicial y prolongar su sufrimiento, especialmente en el cuello. Nunca ejercite el cuello, incluso cuando esté mejor. El cuello se ejercita y no es necesario someterlo a más estiramientos. Este es un problema que suele agravarse y desaparece sin ejercicio. La espalda es diferente y una vez recuperada, ejercitar la espalda te ayudará considerablemente.
- TYLENOL: puede aliviar el dolor.
- ASPIRINA: además de ayudar con el dolor, reducirá parte de la inflamación.
- MOTRIN: se receta con frecuencia para ayudar a reducir la inflamación, es un poco más fuerte que la aspirina y puede irritar el estómago.
- RELAJANTES MUSCULARES: le proporcionarán cierto alivio durante su recuperación. Pero también tiene los efectos secundarios de adormecerlo. Si necesita tener la cabeza muy despejada para trabajar, probablemente no le gustará el tipo de sensación que le dan todos estos medicamentos, incluso si tomó el último que tomó la noche anterior.

El tiempo es la verdadera clave. Mientras se recupera, debe encontrar una mejor manera de hacer frente a algunas de sus tensiones, si no reducirlas. Bebé a ti mismo. Vaya al cine, tome un largo baño caliente y duerma algunas horas más cada noche. Cuando finalmente se recupere, podrá reanudar lentamente sus actividades normales. ¡No se esfuerce! Ahora es el momento de pasar gradualmente a una rutina de ejercicios para la espalda, seguir los ejercicios y los ejercicios de estiramiento. Conozca la forma correcta de levantar objetos pesados sin ejercer una tensión excesiva en la espalda.

¡Conoce las limitaciones de tu cuerpo!

tsg with Giovanna 2-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese y FNP Lauren. Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com