

Kaj pomaga pri bolečih mišicah?

Vsi poznamo neprijetni občutek bolečih mišic po fizičnem naporu. Ampak kaj lahko storimo, da omilimo bolečine, ko že najmanjši gib boli?

Včasih je veljajo, da so boleče mišice posledica povečane tvorbe mlečne kislin v mišicah. Dosedanje raziskave pa so pokazale, da je govora o drobnih poškodbah na mišičnem tkivu. Te nastanejo kot posledica neobičajnih obremenitev mišic, zaradi česar mišice posledično tudi otečejo. Tako nastanejo tipične bolečine, ki lahko trajajo tudi do sedem dni.

Čudežnega sredstva, ki bi ta pojav preprečile, ni. Vsekakor pa velja vedeti, da se mu lahko s primernim ogrevanjem in raztezanje pred treningom v veliki meri izognemo. Najbolje je, da se treninga lotite počasi in ga postopoma povečujete. Še ena dodatna plus točka rednega gibanja: izboljšuje koordinacijo – in bolj kot so vaje koordinirane, boljše mišice delajo skupaj.

Pri bolečih mišicah si lahko pomagamo s toplotno terapijo, na primer v obliki savne. Prav tako velja z blagim treningom nadaljevati, vendar z nežnejšimi gibi kot so bili tisti, ki so povzročili bolečine. Če ste na primer en dan tekli, se naslednji dan odpravite na sprehod po isti poti.