

Часть 4-я

Спазм мышц

Спазм - это затверделость мышцы вследствие повышенного мышечного тонуса, который зачастую усугубляется из-за резкого движения или растяжения. Однако правильно выполняемые физические упражнения играют важнейшую роль для лечения спазмов.

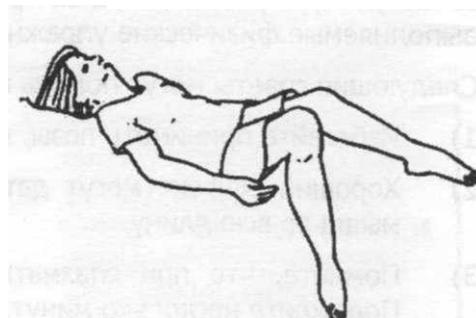
Следующие советы могут помочь вам:

- 1) Избегайте принимать позы, которые могут усугубить спазм.
- 2) Хороший эффект могут дать упражнения, направленные на медленное растяжение мышц во всю длину.
- 3) Помните, что при спазматической мышце перемена позы может усугубить спазм. Подождите несколько минут, пока мышца не расслабится.
- 4) Во время упражнений старайтесь держать голову прямо (не на бок).
- 5) Если вы принимаете спазмолитические лекарственные средства, начинайте упражнения через час после приема лекарства.
- 6) Периодически проверяйте дозировку лекарства, так как спазматическое состояние изменяется.
- 7) Резкие изменения в спазматическом состоянии могут быть следствием инфекции, наличия ран на коже и даже слишком тесной одежды или обуви.

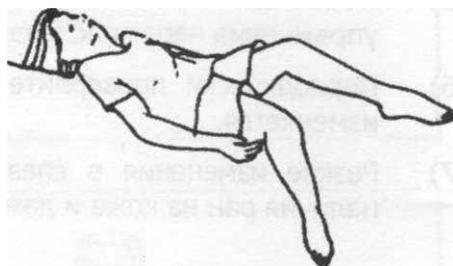
Спазм «сгибательных» и «разгибательных» мышц

Обычно больные рассеянным склерозом страдают спазмом «сгибательных» и «разгибательных» мышц.

Спазм сгибательных мышц - частое явление, распространенное среди больных рассеянным склерозом, при котором бедра и колени согнуты, а тазобедренные суставы повернуты внутрь (рис. 1). Реже встречается состояние, при котором бедра и колени вывернуты наружу, ноги согнуты в коленях, а ступни направлены вниз (рис. 2).



Менее распространен **спазм разгибательных мышц**, при котором бедра и колени выпрямлены, ноги плотно прижаты одна к другой либо скрещены, а ступни свисают вниз (рис. 3).

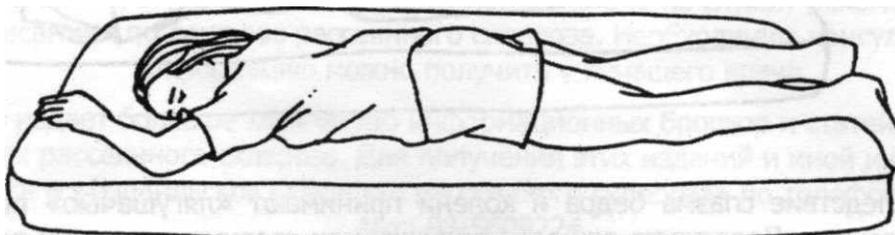


Помните, что вам следует избегать активных физических упражнений, в которых участвуют пораженные спазмом мышцы. Если, например, вы страдаете спазмом разгибательных мышц, избегайте активных упражнений, при которых нужно распрямлять бедра и колени.

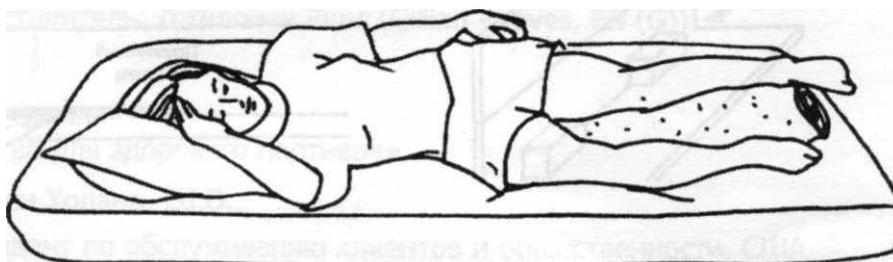
Приведенные в данном разделе позы направлены на облегчение спазматического состояния. Если вы не отмечаете улучшения, обратитесь к лечащему врачу или физиотерапевту.



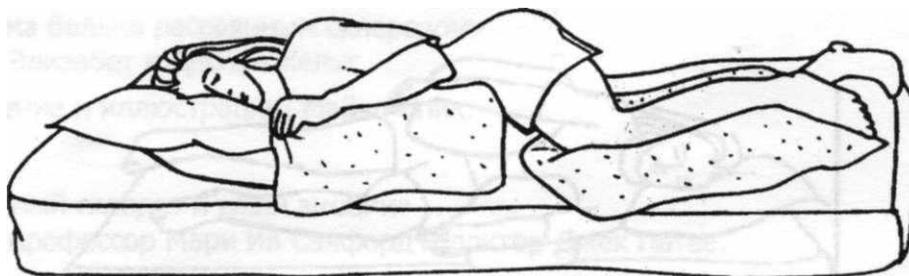
Положения тела, способствующие уменьшению мышечного спазма



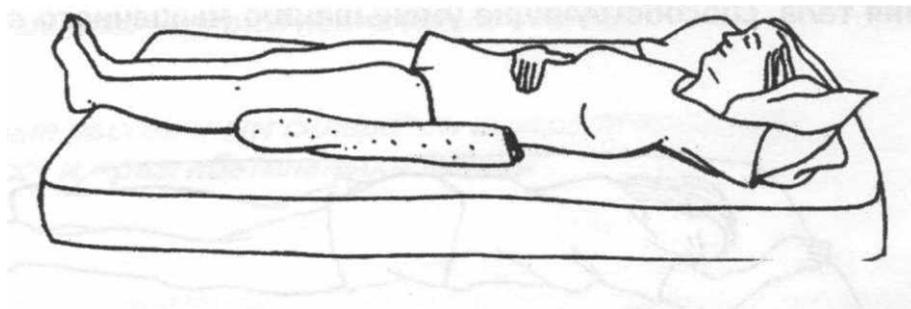
1. Для тех, кто страдает спазмом сгибательных мышц бедер и колен, очень полезно лежать на животе. Помните, что и в этом положении необходимо подождать несколько минут, пока мышцы бедер не адаптируются к новой позе и не расслабятся.



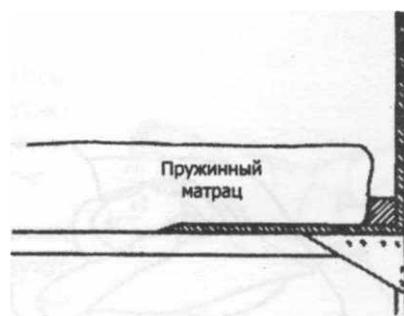
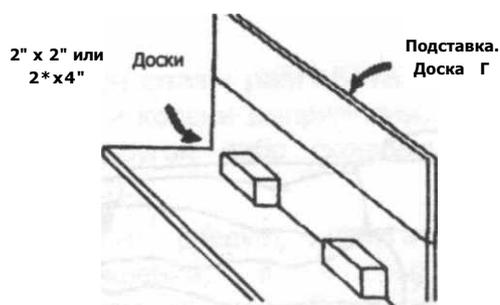
2. Если колени повернуты внутрь, полезно лежать на спине (навзничь). Попробуйте положить между коленями подушку или свернутое полотенце. Приняв эту позу, подождите несколько минут, пока мышцы не привыкнут к новому положению и не расслабятся. Рекомендуется не подкладывать под колени подушку, поскольку ноги еще сильнее согнутся.



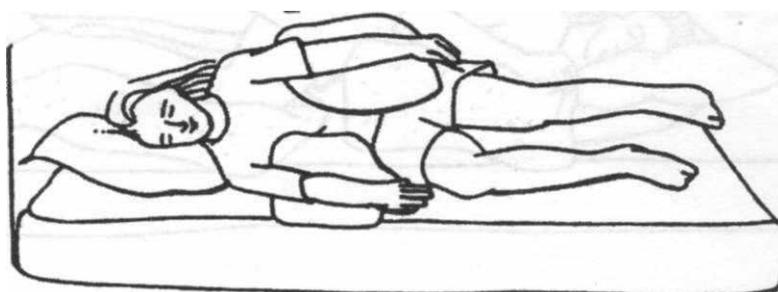
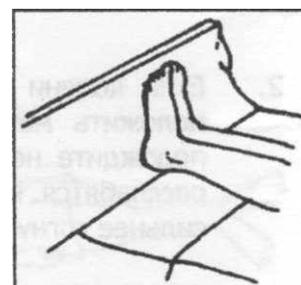
3. Если вы страдаете спазмом разгибательных мышц бедер и колен, очень полезно лежать на боку. Лежа в этой позе, согните в колене ногу, находящуюся сверху, а другую ногу выпрямите в колене. Между ногами можно положить подушку или свернутое полотенце.



4. Если вследствие спазма бедра и колени принимают «лягушачью» позу, попробуйте лечь навзничь. Подложите длинную подушку или свернутое в длину полотенце под то бедро, которое находится выше (от колена до таза). Подушку или полотенце следует положить так, чтобы бедра и колени находились на одном уровне. Когда вы лежите в такой позе, колени должны быть обращены вверх.



Если ступни и лодыжки свисают вниз, попробуйте уложить ступни в «нейтральном» положении - то есть, так, чтобы пальцы ног были направлены вверх. Проще всего опереться подошвами ног на перевернутую ткань подставку. Такую подставку можно прикрепить к спинке кровати у изножья. Узнайте у лечащего врача или у физиотерапевта, есть ли специальное устройство, служащее опорой для лодыжек.



6. Если руки согнуты в локтях, а плечи плотно прижаты к телу, попробуйте лечь навзничь, вытянув руки вдоль тела и подложив под них подушки. Ладони при этом обращены вниз.