بسم الله الرحمن الرحيم   
  
شد عضلي (Muscle cramp):  
  
الشد العضلي هو تقلص لا إرادي في العضلات (أي لا يكون الإنسان متعمداً ذلك) أو يمكننا أن نطلق عليه التشنجات التي تصيب العضلات نتيجة لحركة فجائية أو التعرض لاجهاد ما.  
ويوجد نوعان من العضلات في جسم الإنسان:  
1-عضلات يتحكم في حركتها مثل الأطراف (الأرجل – الأيدي)، عضلات الرأس، الرقبة، والجذع.  
2- عضلات لا يتحكم الإنسان في حركتها مثل: عضلات الرحم، جدار الأوعية الدموية، الأمعاء، المرارة، والمثانة ... الخ.  
  
وعند حدوث الشد العضلي يشعر الإنسان بألم، ويجب عليه التوقف على الفور عن ممارسة أي نشاط يقوم به حتى رجوع العضلات إلى حالتها الطبيعية ويصاحب الشد العضلي الحاد تورم في العضلة وتستمرعلى هذا الوضع لعدة أيام.  
والمدة التي يستغرقها تتراوح من عدة ثوانٍ إلى نصف الساعة وربما يكون أكثر من ذلك في بعض الاحيان، وقد تصيب هذه التقلصات جزءاً من العضلة أو العضلة بأكملها أو مجموعة من العضلات نتيجة لتحريك الجسم في اتجاه مضاد لحركته الطبيعية حيث توجد أنواع متعددة للشد العضلي تختلف باختلاف الأسباب والأعراض.  
  
وتوجد أسباب عديدة لحدوث ذلك منها:نقص المعادن في الدم مثل الكالسيوم والماغنسيوم- الجفاف- الشد الذي ينتج عن الاسترخاء والراحة وخاصة أثناء فترات النوم- بذل نشاط زائد عن الحد- التقدم في السن- تناول بعض الأدوية مثل مدرات البول أو تلك التي تستخدم لمرض النسيان والشلل الرعاش وهشاشة العظام- قصور الدورة الدموية.  
  
ويمكن علاج الشد العضلي بطرق بسيطة وسهلة للغاية عن طريق تدليك العضلة المتقلصة وبسطها بالطرق المختلفة أو تناول معدن الماغنسيوم بكثرة، وفيتامين "هـ"، أو الحقن بمصل "البيتيوليزم".  
الشد العضلي :  
هي حالة يحدث فيها تشنج لعضلة أو أكثر من عضلات الجسم. مما يؤدي ألم شديد أو عدم القدرة علي تحريك العضلة المصابة.  
بالنسبة للرياضيين، الأسباب العامة لحدوث الشد العضلي هي الإفراط في استخدام عضلة معينة أو الضغط عليها أو الجفاف نتيجة ممارسة الرياضة في جو حار.  
إساءة استخدام عضلات الجسم أو إجهادها بشكل زائد وإصابتها من الأسباب أيضاً التي تؤدي إلي حدوث شد عضلي.  
هناك نوع آخر من الشد العضلي الذي يحدث لبعض الكتاب ويكون نتيجة استخدام إصبع الإبهام مع الأصابع الأخرى في الكتابة لفترات طويلة.  
أما بالنسبة للأعمال المنزلية فقد يحدث نوع من الشد العضلي في حالة استخدام عضلات معينة لفترة طويلة دون راحة . مثل حمل آلات ثقيلة في قبضة اليد لفترة طويلة.   
ويمكن أن يحدث الشد العضلي أيضاً نتيجة بعض المشاكل المرتبطة بالأعصاب.  
هناك أنواع أخرى من الشد العضلي يحدث في حالة الراحة، وهو منتشر دائماً أثناء النوم ويكون في الساق.  
  
• الأعراض:  
• ألم شديد ومفاجئ في العضلة ، غالباً تكون عضلة الأرجل.   
• ظهور أنسجة العضلات بشكل واضح تحت الجلد.   
الأسباب:  
بالإضافة إلي الأسباب التي قد تسبب حدوث شد عضلي والتي ذكرناها من قبل، قد يحدث الشد العضلي نتيجة أسباب أخرى وهي:  
• ضعف كمية الدم: ضيق بعض الشرايين التي تنقل الدم إلي الأرجل قد تتسبب في حدوث شد عضلي بالأرجل والقدم أثناء ممارسة الرياضة . يختفي الشد العصبي بعد دقائق من التوقف عن التمرين.   
• الضغط علي الأعصاب: الضغط علي عضلات العمود الفقري قد يسبب حدوث ألم وشد عصبي في الأرجل . يزداد الألم مع استمرار المشي.   
• نقص البوتاسيوم: بعض أنواع العقاقير المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم قد يسبب نقص في كمية البوتاسيوم . يعتبر البوتاسيوم عنصر هام في انقباض العضلات.   
• اللجوء للطبيب:  
يصاب معظم الأشخاص بالشد العضلي بشكل بسيط ، ويتمكنوا من السيطرة علي الحالة بسهولة.  
ولكن إذا كنت تعاني من الشد العضلي بشكل مستمر فيجب استشارة الطبيب.  
• العلاج:   
بالنسبة لأنواع الشد العضلي التي تحدث أثناء الليل يمكن أن يصف لك الطبيب diazepam وهناك أنواع عقاقير مختلفة لهذه التركيبة ، فهي تساعد علي ارتخاء العضلات وتخفيف التيبس في العضلات.  
يمكن أيضاً القيام ببعض أنواع التمارين التي تقلل من فرص الإصابة بالشد العضلي.  
يجب تناول كمية كبيرة من السوائل يومياً.  
• الوقاية:  
هناك خطوات يمكن اتباعها للوقاية من الشد العضلي .  
• تجنب الجفاف: يجب شرب 10 أكواب من السوائل بشكل عام . تساعد السوائل علي انقباض وارتخاء العضلات بسهولة وبقاء خلايا العضلات رطبة.  
يمكن شرب كوبين من السوائل قبل بداية أي نشاط رياضي بساعتين.   
يجب شرب من 1/2 إلي 1 1/2 كوب من السوائل – الباردة والتي لا تحتوي علي صودا، كل 15 – 20 دقيقة أثناء الرياضة.  
يجب شرب كوبين من السوائل علي كل 1/2 كيلو تفقده من وزن الجسم أثناء التمارين الرياضية.   
• تسخين العضلات: يجب تسخين العضلات (عن طريق تمارين الشد) قبل وبعد بداية التمرين.  
إذا كنت تعاني من حدوث شد عضلي أثناء الليل ، يمكنك القيام بعمل تمارين الشد قبل النوم.  
مثال ← قف علي بعد 96 سم من الحائط ، وضع يدك علي الحائط وابقي كعب الرجل علي الأرض ثم انحني في اتجاه الحائط بركبة واحدة وابق 30 ثانية لشد الرجل وتقويتها. ثم قم بنفس الخطوات مع الرجل الأخرى لمدة ثلاث مرات.   
• الرعاية الشخصية: إذا كنت مصاب بشد عضلي بالفعل ، فيمكنك اتباع بعض الخطوات للشعور بالراحة.  
o التدليك وتمارين الشد: يمكنك شد العضلة إلي الأمام والقيام بتدليكها بلطف للعمل علي ارتخاء العضلات.  
بالنسبة لعضلة الساق يمكنك تحميل وزن الجسم علي الرجل التي بها الشد العضلي وثني الركب ببطء  
إذا كنت لا تستطيع الوقوف يمكنك شد القدم إلي الوراء في اتجاه الجسم مع شد الرجل في وضع مستقيم.  
بالنسبة للشد العضلي في منطقة الفخذ ، يمكنك الجلوس علي كرسي للاسترخاء وشد القدم الموجودة في اتجاه الفخذ المصاب ثم جذبها إلي الأرداف.  
o استخدام الماء البارد أو الدافئ: يمكن استخدام الماء البارد لتهدئة العضلات وارتخائها.  
ثم الماء الدافئ بعد ذلك إذا كنت تشعر بألم.  
وأخيرا تقبلوا فائق احترامي