



NATEG MIŠICE

Tjaša Steblovnik

Nateg mišice zveni kot precej preprosta poškodba, vendar lahko povzroča presenetljivo hude bolečine. Pravzaprav je to eden izmed najpogostejših razlogov, zaradi katerih ljudje prihajajo na urgenco. Pomembno je vedeti, kako takšne poškodbe preprečiti in kako v primeru poškodbe ravnati, saj spregledanje in nadaljevanje z vadbo lahko pripelje do resnejših ter trajnejših posledic.

1. *Kako pogost je nateg mišice?*

Nateg mišice spada med najpogostejše poškodbe pri rekreativnih in profesionalnih športnikih.

2. *Kako povzroči nateg mišice?*

Do natega pride, kadar mišica ni pripravljena na nenaden stres, je njena obremenitev prevelika, jo pretirano raztegujemo ali pa je preutrujena zaradi pretiravanja z vadbo. Najbolj izpostavljeni takšni poškodbi so torej profesionalni in rekreativni športniki.

3. *Kako se nateg mišice kaže?*

Raztrganina mišičnih vlaken pri nategu je lahko mikroskopsko majhna, lahko pa pride do popolnega pretrganja poškodovanih delov mišice. Glede na resnost poškodbe delimo nateg mišice na tri stopnje.

- Nateg 1. stopnje (blag): poškodovanih je okrog 10 % mišičnih vlaken. Znaki poškodbe mogoče še ne bodo opazni med samo dejavnostjo, po njej pa se pojavijo občutek tiščanja ali mišični krči ter blaga bolečina med krčenjem in raztezanjem mišice.
- Nateg 2. stopnje (zmeren): poškodovanih je med 10 in 50 % mišičnih vlaken. Bolečina nastopi nenadno, je večja kot bolečina pri blagem nategu in je prisotna pri hoji. Mišica je navadno boleča na dotik, lahko so prisotne otekline in modrice.
- Nateg 3. stopnje (izrazit): poškodovanih je več kot 50 % mišičnih vlaken ali cela mišica. Je resna poškodba, pri kateri bolečina nastopi takoj in je pekoča ter zbadajoča. Stalno je prisotna pri hoji, ki je precej onemogočena. Prisotne so tudi notranje krvavitve, oteklina in modrice.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Zdravnik nateg mišice prepozna po anamnezi (bolnika povpraša o okoliščinah in zgodovini začetka težav) in telesnem pregledu, dodatno testiranje ponavadi ni potrebno. Pri resnejših poškodbah pa je včasih potrebno tudi rentgensko slikanje zaradi izključitve zlomov.



5. *Kako poteka zdravljenje?*

Ponavadi pri nategu mišice obisk zdravnika ni nujen, zdravnik pa navadno predpiše protibolečinsko terapijo v obliki zdravil, lahko pa opravi tudi rentgenski pregled ali ultrazvok poškodovanega predela, da izključi zlom kosti ter poškodovanemu razloži, kako si lahko pomaga sam s t.i. terapijo RICES. RICES je kratica angleškega izvora, pomeni pa Rest (počitek), Ice (led oz. hlajenje), Compression (kompresija oz. stisk), Elevation (dvig) in Support (podpora). Pravilna oskrba doma je učinkovita in vodi v popolno okrevanje. Poškodovanec mora zdravnika nujno obiskati: pri sumu, da gre za pretrganje mišice ali zlom kosti; pri izraziti bolečini in hitrem otekanju; pri nezmožnosti premikanja mišice; kadar poškodba krvavi; kadar pri blagem ali zmernem nategu bolečina ne izgine več tednov.

6. *Kakšen se nateg mišice pozdravi?*

Večina nategov se popolnoma pozdravi v roku šestih tednov, bolečina povsem izgine, povrne pa se tudi prvotna mišična moč. Možni, a redki, so naslednji zapleti: kronična bolečina v mišici, omejen obseg giba, ki ga poškodovana mišica izvaja in pretrganje mišice.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z nategom mišice?*

Od stopnje natega je odvisna tudi priporočena doba, med katero se poškodovanec naj ne bi športno udeleževal. V tem času naj bi se mišici povrnila prvotna moč, popolnoma pa naj bi izginila tudi bolečina. Pri blagem nategu traja okrevanje 3 tedne, pri zmernem 4-6 tednov, tedaj bolnika spremlja zdravnik družinske medicine. Pri izrazitem nategu oz. pretrganju mišice pa je ponavadi potrebna kirurška oskrba in nadaljnje kontrole po presoji kirurga travmatologa in še nadaljnji 3 meseci rehabilitacije, ko bo bolnik pod kontrolo fiziatra, ki ga bo obravnaval pred in po zaključeni rehabilitaciji. Pri blagem in zmernem nategu kontrolni obiski pri zdravniku niso potrebni. Izjemoma je obisk nujen, kot je opisano pod točko 6.

8. *Kako si lahko pri nategu mišice pomagata sami?*

Samopomoč je pri nategu mišice izjemno pomembna in predstavlja glavno metodo zdravljenja. Klasična je terapija RICES, kot je opisano v nadaljevanju.

Počitek

Z vadbo je treba prenehati takoj, ko se poškodba pojavi. Kdaj lahko zopet pričnemo z vadbo, je odvisno od obsega poškodbe, pri manjših poškodbah mišic je to lahko že po nekaj dneh, pri večjih pa se moramo ravnati po navodilih strokovnjaka (zdravnika ali fizioterapevta). Vadba po vrnitvi mora biti manj intenzivna in kratkotrajna, poškodovani del lahko previdno obremenjujemo, dokler ne začutimo bolečine.

Hlajenje

Poškodovano področje začnemo takoj po poškodbi ohlajati. To lahko počnemo z različnimi mrzlimi oblogami (npr. kriopak, mrzli obkladki), masažo z ledom ali z namakanjem poškodovanega dela v ledeni kopeli (led in voda). Ohlajanje s kriopakom, ledom ali mrzlimi obkladki naj traja od 10



do 20 minut. Pri tem je treba obkladke večkrat zamenjati, saj se hitro segrejejo. Ohlajanje v mrzli kopeli naj traja od 10 do 15 minut. Ohlajanje poškodovanega dela ponavljamo na 4-6 ur, in sicer 24-48 ur po nastanku poškodbe.

Povijanje

Povijanje poškodovanega dela z elastičnim povojem preprečuje dodatno nabiranje tekočine oziroma zatekanje tkiva. Poškodovani del mora biti povit čvrsto, vendar ne pretesno, da ne pride do zastajanja krvi. Najbolje je, če povijemo takoj po nastanku poškodbe.

Dvig

Dvig poškodovanega dela nad nivo srca pomaga pri vračanju krvi in limfe proti srcu ter s tem odplavljanju presnovnih produktov iz poškodovanega dela. Posledica je zmanjšanje otekline in neprijetnih občutkov oziroma bolečine.

Podpora

Podpora se nanaša na uporabo raznih zdravil. Najpogosteje za to uporabljamo nesteroidna protivnetna zdravila, redkeje tudi različne kortikosteroidne pripravke, seveda ob ustrezni zaščiti sluznice prebavil.

9. Kako nateg mišice vpliva na vaše življenje?

Nateg mišice predstavlja največji problem predvsem profesionalnim športnikom, saj zaradi predpisanega počitka izgubijo nekaj tednov, lahko tudi mesece vadbe. Pri ostalih, ki pri svojem poklicu niso posebej telesno aktivni, pa potreba po bolniškem dopustu ni potrebna.

10. Ali in kako lahko nateg mišice preprečite?

Ker je boljše preprečiti kot zdraviti, se je dobro držati naslednjih smernic:

- pred zahtevnejšo športno dejavnostjo si vedno vzemite čas za ogrevanje. Vsaj 10 minut lahke vadbe naredi vaše mišice bolj prožne in elastične,
- vedno se pred treningom raztegnite. To naredite pravilno in počasi, ne pa eksplozivno. Vsako raztezalno vajo vsaj 3-krat ponovite,
- ne trenirajte, če ste preutrujeni,
- če podaljšate trening, podaljšajte tudi počitek,
- vsako, tudi najmanjšo, poškodbo poskusite takoj pozdraviti in ne trenirajte poškodovani,
- nove napore uvajajte postopno.