

MUSKULU-UZKURDURAK ETA KALANBREAK

DEFINIZIOA

- **KALANBREA:** nahi gabeko bat-bateko espasmoa edo muskulu-uzkurdura.
- **UZKURDURA:** muskulu-uzkurdura progresiboa, egun batzuk irauten duena.

JATORRIAK

Zergatik gertatzen dira?

- Garatzen ari den jarduera horretarako entrenatu gabe dagoen muskulu batean
 - baldintza txarretan dagoen batean (deshidratatua, mantenugairik edo mineralik gabea, odol oxigenatu nahikoa iristen ez zaiona, ekintza horretarako behar adina muskulu-zuntzik ez duena) karga gehiegi metatzen delako (nekea)
 - behar bezala berotu (prestatu) ez delako.

Neke muskularrari jaramonik egin gabe jarduera garatzen jarraituz gero, aldaketak gertatzen dira muskulu-zuntzetan, muskulu-zuntzen etengabeko uzkurdura eraginez eta erlaxazioa zailduz. Horrelaxe agertzen dira, hain zuzen, kalanbreak edo uzkurdurak.

SINTOMAK:

- Mina, dagokion muskulua mugitzean edo lantzean
- Muskulua uzkurtuta dago, gogortuta nabarmentzen da ukitzean (batzuetan, "bola" sentsazioa)
- Inurridura-sentsazioa, muskuluetako dardara edo uzkurdura

PREBENTZIOA:

- Entrenamendu egokia
- Berotze egokia
- Hidratazio eta elikadura egokiak (jardueraren aurretik, jardueraren garapenean eta jardueraren ondoren)

ZER EGIN KALANBREAK JASATEAN?

LEHENENGO:

- **ATSEDENA EMAN ERASANDAKO MUSKULUARI** (hau da, **gelditu** egin behar da)

GERO:

- **LUZATU LEUNKI ETA PROGRESIBOKI** (20-30 segundo).

Leunki luzatzeak **MINIK GABE** esan nahi du, tentsio arin bati eutsiz eta zera galdetuz: minik hartzen duzu? Erantzunaren arabera, lasaitu edo luzatu apur bat gehiago

- **Ondoren, ERLAXATU 4-5 segundotan.**
Errepikatu luzaketa pasiboa eta erlaxazioa, hobetzen hasten den arte.
- **BEROAK** (poltsa beroa, masajea) muskulua erlaxatzen lagun dezake. **HOTZA** (espraia, poltsa hotza) lagungarria da, hasierako espasmoa pasa ondoren.

INOIZ EZ EGIN ERREBOTE-LUZAKETARIK

Ondoren, eman **MASAJEA EMEKI** ("askatuz" esan ohi da) 5 minututan.

GAINERA

- **HARTU LIKIDOAK, MANTENUGAIK ETA MINERALAK**

URA, EDARI ISOTONIKOAK, BARRA ENERGETIKOAK, DESHIDRATATUTAKO FRUITUAK (MAHASPASAK, OREJOIAK, ANANA), FRUITU LEHORRAK, OLIBAK, BANANA...

BERO EGITEN BADU, ITZALEAN JARRI ETA FRESKATU; HOTZ EGITEN BADU, BEROTU

KONTUAN HARTZEKO:

- Baliteke **ZUNTZ-HAUSTURA EDO BESTE MOTA BATEKO LESIO** bat izatea (GALDETU NOLA EGIN DUEN)
- Bero handia egiten duen egunetan, **BERO-KOLPE** bat izan dezakete (kalanbreak badituzte, muskuluak ez daude ondo, eta, horrez gain, ondo edan eta jan dutela esaten badute, beharbada "hauspoa" falta zaie; muturreko baldintza horietan lasterketan jarraitzen badute, **AKIDURA OROKOR** bat jasan dezakete (beraz, eraman beharra sortu aurretik, merezi du apur bat engainatzea, eta masajeak, luzaketak eta abar zertxobait luzatzea)

Hemen dituzue luzatzen nola lagundu dezakezuen erakusten duten irudi batzuk:



