BHARATH SAMACHAR DIGITAL

22, అక్టోబర్ 2026, గురువారం భారత్ సమాచార్

వ్యాయామం తర్వాత కండరాల నొప్పి వేధిస్తోందా? ఈ లక్షణాలుంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు!



భారత్ సమాచార్, హెల్త్: వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాల నొప్పులు రావడం సాధారణమే. కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి పడటం, చిన్నపాటి గాయాలు కావడం వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. అయితే కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన నొప్పి ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. ముఖ్యంగా కండరాల్లో భరించలేనంత నొప్పి, వాపు, మంట, తిమ్మిరి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి లక్షణాలకు కారణాల్లో కంపార్ట్‌మెంట్ సిండ్రోమ్ ఒకటి. ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు వెంటనే వైద్య చికిత్స అవసరం.

కంపార్ట్‌మెంట్ సిండ్రోమ్‌లో కండరాలు, నరాలు, రక్తనాళాలు ఉండే భాగంలో ఒత్తిడి అధికమవుతుంది. వీటిని చుట్టుముట్టే ఫాసియా అనే గట్టి పొర కారణంగా వాపు సులభంగా విస్తరించలేకపోవచ్చు. దీంతో రక్తప్రసరణ తగ్గి కండరాలు, నరాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. తీవ్రమైన గాయాలు, ఎముకల విరుగుడు లేదా కండరాల్లో రక్తస్రావం వంటి కారణాలతో ఈ పరిస్థితి అకస్మాత్తుగా ఏర్పడవచ్చు. అధిక వ్యాయామం తర్వాత క్రమంగా కనిపించే మరో రూపం కూడా ఉంది. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే కండరాలు, నరాలకు శాశ్వత నష్టం కలగవచ్చు.

కండరాల్లో అసాధారణంగా తీవ్రమైన నొప్పి, కదిలించినప్పుడు లేదా సాగదీసినప్పుడు నొప్పి పెరగడం, బిగుతుగా అనిపించడం, వాపు, తిమ్మిరి లేదా సూదులు గుచ్చినట్లుగా అనిపించడం ముఖ్యమైన హెచ్చరిక లక్షణాలు. గాయం తర్వాత ఇలాంటి లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా కనిపిస్తే వెంటనే అత్యవసర వైద్య సేవలను పొందాలి. నొప్పి తగ్గుతుందేమోనని వేచి చూడటం ప్రమాదకరం. వైద్యులు శారీరక పరీక్షలతో పాటు అవసరమైతే కండరాల లోపలి ఒత్తిడిని కొలిచి సమస్యను నిర్ధారిస్తారు. పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉంటే ఫాసియోటమీ అనే శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తారు.

వ్యాయామం వల్ల తరచూ నొప్పులు వస్తుంటే తీవ్రతను బట్టి వ్యాయామాన్ని తగ్గించడం లేదా తాత్కాలికంగా ఆపి వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. వ్యాయామానికి ముందు వార్మప్ చేయడం, తీవ్రతను క్రమంగా పెంచడం, తగిన విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఉపయోగపడతాయి. అయితే తీవ్రమైన నొప్పి లేదా వాపు ఉన్నప్పుడు స్వయంగా నొప్పి నివారణ మందులు వాడి సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ముఖ్యంగా అకస్మాత్తుగా వచ్చే తీవ్రమైన నొప్పి అత్యవసర

పరిస్థితికి సంకేతం కావచ్చు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల శాశ్వత నష్టాన్ని నివారించే అవకాశం ఉంటుంది.

గమనిక: ఈ కథనం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

© 2026 Bharath Samachar