

EFORTUL FIZIC ȘI DUREREA MUSCULARĂ (I)

Simona Tache¹, Traian Bocu¹, George V. Freundlich², Corneliu Theodor David¹, Luciana Stănilă¹
Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Durerea musculară fiziologică din efort fizic – mialgia de efort – este o durere somatică profundă. Ea poate îmbrăca două forme: crampa musculară și întinderea musculară. Baza morfofuncțională a durerii musculare este sistemul algezie muscular. Reducerea percepției dureroase este asigurată de sistemul opioid endogen. Durerea musculară fiziologică poate surveni în cursul efortului sau postefort (imediat, întârziat și tardiv). Combaterea durerii se poate face prin tratament farmacologic și metode profilactice, iar tratamentul efectiv direct, prin elongații lente și masaj.

Cuvinte cheie: mușchi schelet, durere musculară acută, efort fizic, stimuli algogeni, controlul endogen al durerii