

Tala: 1

Sobrang Pagkapagod ng Kalamnan sa Binti(includes abstract) LaRusso L; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052449

Abstract: Ang sobrang napagod na kalamnan sa binti ay bahagyang punit sa mga maliliit na hibla ng mga kalamnan. Ang mga kalamnan sa binti ay makikita sa likod ng iyong binti.

[View English](#)

Database:

Consumer Health Information -- Tagalog

Sobrang Pagkapagod ng Kalamnan sa Binti

(Nahilang Kalamnan sa Binti, Gastrocnemius Strain, Gastrocnemius Tear, Gastrocnemius Muscle Injury)

ni: Laurie LaRusso, MS, ELS

[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

Ang sobrang napagod na kalamnan sa binti ay bahagyang punit sa mga maliliit na hibla ng mga kalamnan. Ang mga kalamnan sa binti ay makikita sa likod ng iyong binti.

Mga Kalamnan sa Binti

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang sobrang pagkapagod ng binti ay maaaring dulot ng:

- Pagbibinat sa mga kalamnan ng binti sa lampas ng dami ng tensiyong makakaya nila.
- Biglang pagpapagod sa mga kalamnan ng binti kapag hindi sila handa para sa pagpapagod
- Sobrang paggamit ng mga kalamnan ng binti sa isang araw
- Pagkakaroon ng tama mismo sa mga kalamnan ng binti

Mga Nagbibigay Panganib

Pinapataas ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng sobrang pagkapagod. Kasama sa mga nagbibigay panganib sa sobrang pagkapagod ng kalamnan sa binti ang:

- Pakikilahok sa sports na nangangailangan ng biglaang tulin, gaya ng:
 - Running
 - Mga hurdle
 - Long jump

- Basketball
- Soccer
- Football
- Rugby
- Pagod
- Mahigpit na mga kalamnan sa binti
- Sobrang pagpupwersa
- Malamig na panahon

Sintomas

Kasama sa mga sintomas ng sobrang pagkapagod ng kalamnan sa binti ang:

- Kirot at pananakit sa binti
- Paninigas sa mga kalamnan sa binti
- Panghihina ng mga kalamnan sa binti
- Pananakit kapag itinutulak ang paa o nakatayong tumitingkayad
- Pagpapasa sa bahagi ng binti (kung pumutok ang mga daluyan ng dugo)
- Pakiramdam ng paglagatok o pagkabali habang napupunit ang kalamnan (posible)

Pagsuri

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal. Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas, gawaing pisikal, at kung paano nangyari ang pinsala. Susuriin din ng doktor ang iyong binti para sa:

- Pananakit at/o pagpapasa mismo sa ibabaw ng mga kalamnan ng binti
- Sakit kapag hinihila ang kalamnan lalo na kontra sa puwersang pumipigil sa paggalaw

Ginagraduhan ang mga pagkapagod ng kalamnan ayon sa kanilang kalubhaan.

Unang Baitang

- Pagbinat na may ilang maliliit na pagkapunit ng mga hibla ng kalamnan
- Maaaring ganap ang paggaling sa loob ng 2 hanggang 3 linggo

Grado 2

- Bahagyang pagkapunit ng mga hibla ng kalamnan
- Maaaring magtagal ang paggaling nang 1 hanggang 2 buwan

Grado 3

- Tuluyang pagkapunit (pagkasira) ng mga hibla ng kalamnan
- Maaaring magtagal nang higit sa 3 buwan ang ganap na paggaling

Para sa malubhang sobrang pagkapagod ng binti, maaaring magkaroon ng mga MRI scan ang mga manlalaro. Nakakatulong ang scan upang mahulaan ang tagal ng paggaling.

Paggamot

Depende ang paggamot sa kalubhaan ng sobrang pagkapagod.

Kadalasang kasama sa paggamot ang:

Mga gamot

Uminom ng aspirin , ibuprofen (Advil, Motrin), o acetaminophen (Tylenol) upang maibsan ang pananakit. Kung mayroon ka pa ring panlalambot sa binti habang iniinom ang mga gamot na ito, huwag bumalik sa gawaing pisikal. Komunsulta sa iyong doktor.

Pangangalaga sa sarili

Umpisahan sa loob ng 24 oras:

- **Magpahinga**—Huwag gawin ang mga gawaing nagdudulot ng pananakit, gaya ng pagtakbo, paglundag, at pagbubuhat ng mabigat gamit ang mga kalamnan sa binti. Kung masakit ang karaniwang paglalakad, iksian ang iyong mga hakbang. Huwag maglaro hanggang wala na ang kirot at panlalambot sa bahagi.
- **Yelo**—Ilapat ang yelo o malamig na pakete sa bahagi ng binti sa loob ng 15-20 minuto, apat na beses sa isang araw, sa loob ng ilang araw pagkatapos ng pinsala. Balutin ng tuwalya ang yelo o cold pack. Huwag direktang itapal ang yelo sa iyong balat.
- **Pagpitpit**—Magsuot ng elastikong pangpitpit na benda (halimbawa, Ace bandage) sa paligid ng iyong binti upang pigilan ang pamamaga. Balutin mula sa mga daliri ng paa hanggang sa binti upang hindi magdulot ng pamamaga sa ibaba ng benda. Inatang huwag ibalot ang benda nang masyadong mahigpit.
- **Pagpapataas**—Panatiliin ang iyong binting mas mataas kaysa iyong puso hangga't maaari sa unang 24 oras upang maiwasan ang pamamaga.
- **Pinakamabuting huwag uminom ng aspirin o ibuprofen sa unang 24 oras kung mayroon kang masyadong pamamaga.** Nakakaabala ang mga gamot na ito sa mekanismo ng pamumuo ng dugo.

Nagpapatuloy na pangangalaga:

- **Init**—Huwag kailanman gumamit ng init sa unang 3 hanggang 5 araw. Gamitin lamang ang init kapag bumabalik ka na sa gawaing pisikal. Pagkatapos ay gamitin ito bago ang pagbibinat o paghahanda sa paglalaro ng sports.
- **Pagbibinat**—Kapag wala nang malalang pananakit, umpisahan ang banayad na pagbibinat ayon sa inirekomenda ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan. Manatili sa kayang tiisin na tindi ng sakit. Panatilihin ang bawat pagbinat nang mga 10 segundo at ulitin nang 6 na beses. Ulitin ang mga pagbibinat 4 hanggang 6 na beses sa maghapon.
- **Pagpapalakas**—Umpisahan ang mga ehersisyong pagpapalakas para sa iyong mga kalamnan sa binti ayon sa inirekomenda ng isang propesyonal. Napakahalaga nito upang maiwasan ang iba pang mga problema.

Pag-iwas

Upang mabawasan ang iyong tsansa sa sobrang pagkapagod ng kalamnan sa binti:

- **Panatilihin malakas ang iyong mga kalamnan sa binti upang makayanan nila ang enerhiya ng biglaang nakakapagod na mga gawain.**
- **Pagkatapos ng sandaling warm-up, binatin ang iyong mga kalamnan sa binti bago ang gawaing pisikal.**
- **Pag-aralan ang wastong paraan ng ehersisyo at mga gawaing pang-sports upang mabawasan ang pagkapagod sa lahat ng iyong mga kalamnan.**

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008
Número ng Item: 2010052449