**Jak radzić sobie z bólem mięśni po treningu?**

**Ból mięśni po treningu to powszechny problem osób aktywnych fizycznie. Tak zwane “zakwasy” są w stanie skutecznie utrudnić codzienne funkcjonowanie. Chodzenie, chwytanie, wstawanie - nawet najprostsze czynności mogą być bolesne i wiązać się z niemałym dyskomfortem. Jak sobie z tym radzić? Jak pozbyć się bólu mięśni po treningu?**

**Ból mięśni po treningu | Przyczyny**

Dotkliwy ból mięśni odczuwalny już kilka godzin po treningu to zjawisko potocznie nazywane zakwasami. Zakwasy pojawiają się na skutek intensywnej aktywności fizycznej. Dlaczego tak się dzieje?



Podczas wysiłku fizycznego włókna mięśniowe ulegają mikroskopijnym uszkodzeniom, które później zostają objęte stanem zapalnym - to właśnie on powoduje ból i uczucie sztywności. Zakwasy zwykle pojawiają się 24-48 godzin po treningu i mogą utrzymywać się nawet przez kilka dni. Najczęściej występują w przypadku podjęcia nowej aktywności fizycznej, powodującej stymulację mięśni dotąd nie ćwiczonych lub po dłuższej przerwie od ćwiczeń.

Choć zakwasy nie są niczym niebezpiecznym i nie stanowią zagrożenia dla zdrowia, mogą utrudnić codzienne funkcjonowanie i ograniczać możliwość podjęcia kolejnych aktywności fizycznych. Z tego też powodu warto stosować **metody łagodzące ból mięśni** i przyspieszające proces regeneracji, które pozwalają na szybszy powrót do treningów bez odczuwania dyskomfortu i bólu.

**Co pomaga na zakwasy?**

Istnieje wiele sposobów na łagodzenie bólu mięśni i przyspieszenie procesu regeneracji po treningu. Pierwsze z nich obejmują czynności profilaktyczne, mające chronić przed powstawaniem zakwasów. Mowa tutaj oczywiście o rozgrzewce i rozciąganiu. **Przed treningiem** warto poświęcić kilka minut na odpowiednie przygotowanie swojego ciała do nadchodzącego wysiłku, pobudzić przepływ krwi w organizmie i rozruszać zesztywniałe stawy. **Po treningu** z kolei dobrze jest się rozciągnąć i rozmasować zmęczone mięśnie - poprawi to ich elastyczność, zmniejszy powstałe napięcie a także pobudzi krążenie, co z kolei przełoży się na szybszą regenerację tkanek.

W przypadku, gdy po kilkunastu godzinach od treningu zaczynamy odczuwać powstające zakwasy, warto w takim przypadku postawić na odpoczynek. Organizm potrzebuje czasu na regenerację, nie powinno się zatem go przemęczać kolejnymi ciężkimi ćwiczeniami. W razie dużego bólu można wspomóc się ciepłymi okładami lub gorącą kąpielą, która pomoże w rozluźnieniu mięśni.

**Wibroterapia na ból mięśni po treningu**

[Wibroterapia](https://sezontlenu.pl/wibroterapia/) to metoda, która wykorzystuje drgania mechaniczne do stymulacji mięśni oraz tkanek. Zabieg wibroterapii wspomaga krążenie krwi i limfy, co przyczynia się do szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo, metoda ta może pomóc w redukcji bólu mięśniowego po treningu. W jaki sposób?

Drgania mechaniczne powodują obniżenie stężenia mioglobiny, IL-6 oraz mleczanu we krwi. Ich zawyżony poziom wiąże się z rozwojem stanów zapalnych i uczuciem silnego zmęczenia, dlatego każda metoda pozwalająca na ich redukcję zapobiega powstawaniu zakwasów. Ponadto, zabieg wibroterapii zwiększa stężenie MMP-2 w organizmie - enzymów biorących udział w procesach przebudowy macierzy zewnątrzkomórkowej oraz poprawiających ukrwienie sąsiadujących z nią tkanek. To kolejna kluczowa funkcja, zapobiegająca rozwojowi bólu mięśni po treningu.

**Jak korzystać z wibroterapii?**

Aby uzyskać najlepsze efekty, zaleca się stosowanie wibroterapii tuż po skończonej aktywności fizycznej, kiedy mięśnie są już rozgrzane i w stanie relaksu. Zabieg może być również wykonany przed treningiem, aby przygotować mięśnie do nadchodzącego wysiłku. Wibroterapia jest zazwyczaj przeprowadzana przez kilka minut na każdą grupę mięśniową. Trzeba jednak pamiętać, aby nie przesadzać z czasem trwania zabiegu, ponieważ nadmierna stymulacja tkanek może prowadzić do pogorszenia stanu pacjenta i wzmożenia bólu mięśni. W przypadku wątpliwości, opcję skorzystania z wibroterapii warto skonsultować ze swoim trenerem lub lekarzem [medycyny sportowej](https://sezontlenu.pl/medycyna-sportowa-grudziadz/).