

## मांसपेशी का असंतुलन

मांसपेशियों का असंतुलन तब होता है जब एक मांसपेशी समूह या शरीर का पक्ष अपने विरोधी समकक्ष की तुलना में मजबूत, तंग या अधिक लचीला होता है, जो मुद्रा, गति और कार्य को बाधित करता है।

### **मांसपेशियों का असंतुलन क्या है?**

मांसपेशियों के असंतुलन में एगोनिस्ट (प्राइम मूवर) और विरोधी (विरोधी) मांसपेशियों के बीच असमान ताकत या लंबाई शामिल होती है, जिससे अक्सर प्रतिपूरक पैटर्न, दर्द या चोट का खतरा होता है।

मांसपेशियों का असंतुलन भी संयुक्त स्थिति को प्रभावित करता है जब उनका उपयोग नहीं किया जाता है और उन्हें मूल रूप से करने के लिए किए गए गति के एक अलग रास्ते पर ले जाते हैं।

\*आपको नियमित रूप से एक तरफ की मांसपेशियों का उपयोग दूसरे की तुलना में अधिक करना चाहिए; वे मजबूत, छोटे और सख्त हो जाते हैं, मांसपेशियों के असंतुलन के साथ जिसका अर्थ है कि दूसरा पक्ष एक साथ कमजोर, लंबा और ढीला हो जाता है।

### **मांसपेशियों में असंतुलन के कारण:**

मांसपेशियों का असंतुलन, जिसका अर्थ है जोड़ों के दोनों ओर की मांसपेशियों की ताकत में असंगति, आमतौर पर निम्नलिखित घटनाओं में से एक के कारण होता है।

- **खेल, काम, या दैनिक आदतों से दोहराए जाने वाले गतियों दूसरों की उपेक्षा करते समय विशिष्ट मांसपेशियों का अति प्रयोग करते हैं।**
- **गतिहीन जीवन शैली या लंबे समय तक बैठे रहने से हिप फ्लेक्सर्स को कसते हुए ग्लूट्स और कोर जैसी पोस्ट्यूरल मांसपेशियों को कमजोर किया जाता है।**
- **खराब मुद्रा, अनुचित व्यायाम रूप, या चोट के बाद मुआवजा एक पक्ष का पक्ष लेता है।**



**मांसपेशियों में असंतुलन के लक्षण:**

सामान्य संकेतकों में स्पष्ट चोट के बिना दर्द या कठोरता, शरीर के पक्षों के बीच असमान ताकत या लचीलापन, और दृश्यमान मांसपेशियों के आकार के अंतर शामिल हैं। खराब मुद्रा, जैसे गोल कंधे या अतिरंजित पीठ के निचले हिस्से की वक्रता, अक्सर उभर कर सामने आती है।

**कार्यात्मक प्रभाव**

बदली हुई चाल, सीमित गतिशीलता, या गतिविधि के दौरान अस्थिरता कमजोर या तंग मांसपेशियों से मुआवजा पैटर्न का संकेत देती है। जोड़ों का दर्द, विशेष रूप से कंधों, कूल्हों या पीठ में, और नियमित कार्यों के बाद लगातार दर्द विशिष्ट है।

**उन्नत संकेत**

**गंभीर मामलों में, लक्षण ऊतक घावों, मुन्नता, या असामान्य रीढ़ की हड्डी के घटता और थकान के साथ स्कोलियोसिस जैसी स्थितियों में प्रगति करते हैं। परीक्षणों के दौरान एकतरफा कमजोरी या एकतरफा संतुलन विषमता की पुष्टि करता है।**

### **मांसपेशियों के असंतुलन का उपचार:**

मांसपेशियों के असंतुलन के लिए उपचार प्रभावित मांसपेशी समूह और असंतुलन की गंभीरता पर निर्भर करता है: पिलेट्स प्रशिक्षण और लचीलापन अभ्यास, हालांकि, मांसपेशियों के संतुलन को प्रभावी ढंग से बहाल कर सकते हैं।

- कमजोर मांसपेशियों के लिए लक्षित शक्ति प्रशिक्षण, तंग लोगों के लिए खींचने के साथ जोड़ा गया।
- समन्वय और संतुलन को फिर से प्रशिक्षित करने के लिए दैनिक गतिविधियों की नकल करने वाले कार्यात्मक व्यायाम।
- भौतिक चिकित्सा आकलन व्यक्तिगत योजनाओं का मार्गदर्शन करते हैं, जिनमें अक्सर मांसपेशियों की मरम्मत के लिए पोषण शामिल होता है।

सावधानीपूर्वक और विस्तृत नैदानिक टिप्पणियों के माध्यम से, विधि ने प्रदर्शित किया है कि मांसपेशियों में दर्द की जगह हमेशा समस्या नहीं होती है।

यदि आपको विशिष्ट मांसपेशियों में लगातार दर्द होता है और पहले से ही पता है कि आपके पास मांसपेशियों का असंतुलन है, तो उपचार कार्यक्रम को अंतिम रूप देने के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें। एक अच्छी तरह से नियोजित पुनर्प्राप्ति कार्यक्रम मांसपेशियों की ताकत में सुधार कर सकता है और आपके आंदोलन की सीमा को बढ़ा सकता है।

**पता करें कि क्या आपके पास मांसपेशियों का असंतुलन है:**

आपका शरीर आंदोलनों को प्रबंधित करने के लिए जोड़ों और हड्डियों के दोनों ओर की मांसपेशियों का उपयोग करता है। जब ये मांसपेशियां संतुलित नहीं होती हैं, तो यह आपके आंदोलन में बाधा डालती है और चोटों का कारण बन सकती है। कम से कम, यह काफी खराब मुद्रा के लिए उधार दे सकता है, जबकि यदि आपकी मांसपेशियां कमजोर हैं तो आप अभी भी आंदोलनों को रोक सकते हैं। ध्यान रखें कि मांसपेशियों की गतिविधि का समर्थन करने वाले कई टेंडन और स्नायुबंधन भी प्रभावित हो सकते हैं यदि आप सावधान नहीं हैं।

मांसपेशियों के असंतुलन को सीटी और एमआरआई स्कैन जैसे नियमित परीक्षणों द्वारा पहचाना नहीं जा सकता है।

नाम- डॉ लक्ष्मण गिडवानी पीटी (एमपीटी ऑर्थोपेडिक्स)

ओपीडी- प्रत्येक मंगलवार और गुरुवार सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक

सीआरजीएच अस्पताल