



Θλάση Μυών (Muscle Strain)

Βαθμοί θλάσης, πρωτόκολλο POLICE & αποκατάσταση

Τι είναι η θλάση μυών;

Η θλάση μυών είναι **ρήξη μυϊκών ινών** από υπερβολική επιμήκυνση ή απότομη συστολή. Εκδηλώνεται ως **άμεσος έντονος πόνος**, συχνά με αίσθηση «σκίσιμο». Συχνότεροι μύες: ισχιοκνημιαίοι, τετρακέφαλος, γαστροκνήμιος, αδόκτορας. Η σωστή αντιμετώπιση τις **πρώτες 24–48 ώρες** καθορίζει την ταχύτητα ανάρρωσης.

Βαθμοί θλάσης

Βαθμός I (Ήπια)	Βαθμός II (Μέτρια)	Βαθμός III (Πλήρης ρήξη)
<10% μυϊκών ινών - Ήπιος πόνος κατά δραστηριότητα - Μικρό πρήξιμο - Δυνατός να συνεχίσει (με πόνο) Επιστροφή: 1–3 εβδομάδες	10–50% μυϊκών ινών Άμεσος έντονος πόνος - Οίδημα & μώλωπες (σε 24–48 ώρες) - Αδυναμία συνέχισης δραστηριότητας - Μυϊκή αδυναμία Επιστροφή: 3–8 εβδομάδες	>50–100% μυϊκών ινών - Αίσθηση «κλικ» ή «σκίσιμο» Εμφανές «κοίλωμα» στον μυ - Σοβαρά μώλωπες - Αδυναμία κίνησης Πιθανώς χειρουργείο Επιστροφή: 3–6 μήνες

Αντιμετώπιση — Πρωτόκολλο POLICE (αντικατέστησε το RICE)

P Protection	OL Optimal Loading	I Ice (Πάγος)	C Compression	E Elevation
Προστασία 48–72 ώρες: - Νάρθηκας ή επίδεση - Αποφυγή επώδυνων κινήσεων - Βακτηρία αν χρειάζεται ΟΧΙ πλήρης ακινησία!	Βέλτιστη φόρτιση: - Ξεκινήστε ελαφρές κινήσεις νωρίς - Αποφύγετε πόνο >4/10 - Σταδιακή αύξηση φόρτισης Κίνηση χωρίς πόνο = ταχύτερη ανάρρωση	Πρώτες 48 ώρες: 15–20 λεπτά κάθε 2 ώρες - Πανί μεταξύ πάγου-δέρματος - Μειώνει πόνο & φλεγμονή Μετά 48–72 ώρες: εναλλαγή πάγου/θερμού	Επίδεση: - Ελαστική επίδεση - Μέτρια πίεση (όχι σφιχτή) - Ελαττώνει οίδημα - Αφαίρεση κατά ύπνο Χρήση για 2–5 ημέρες	Ανύψωση: - Πάνω από επίπεδο καρδιάς - Όποτε είναι δυνατό - Ιδίως πρώτες 24–48 ώρες Βοηθά στην αποστράγγιση οιδήματος

Φάσεις αποκατάστασης & πρόληψη υποτροπής

Φάση 1: Οξεία (0–48 ώρες)	Φάση 2: Υπο-οξεία (2–7 ημέρες)	Φάση 3: Αποκατάσταση (1–8 εβδ.)	Πρόληψη υποτροπής
- POLICE πρωτόκολλο - ΟΧΙ θερμό - ΟΧΙ αλκοόλ - ΟΧΙ μασάζ - ΟΧΙ άσκηση - Παρακεταμόλη για πόνο	- Ήπιες ROM ασκήσεις - Θεραπευτικός υπέρηχος - TENS - Ισομετρικές ασκήσεις - NSAID (αν χρειάζεται)	- Εκκεντρικές ασκήσεις - Ενδυνάμωση - Ιδιοδεκτικότητα - Φυσικοθεραπεία - Σταδιακή αθλητ. επιστροφή - Πρωτόκολλο δοκιμής sprint	- Σωστό ζέσταμα πριν άσκηση - Ευλυγισία & διατάσεις - Ενδυν. ανταγωνιστών - Σταδιακή αύξηση έντασης - Επαρκής ξεκούραση - Ενυδάτωση

✗ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ τις πρώτες 72 ώρες (HARM):

- H — Heat: Θερμό (σάουνα, ζεστό μπάνιο, θερμοφόρα)
- A — Alcohol: Αλκοόλ (αυξάνει οίδημα)
- R — Running: Τρέξιμο ή επώδυνη άσκηση
- M — Massage: Μασάζ στην περιοχή (αυξάνει αιμορραγία)

🏥 Επισκεφθείτε αμέσως γιατρό εάν:

- Αισθηθήκατε «κλικ» ή «σκάσιμο» (πλήρης ρήξη;)
- Εμφανές κοίλωμα στον μυ
- Αδυναμία κίνησης άκρου
- Πόνος δεν υποχωρεί μετά 1 εβδομάδα