

Zmęczenie

Zmęczenie jest stanem obniżonej zdolności do pracy spowodowanej przez brak rezerw energetycznych i towarzyszy każdej aktywności życiowej człowieka. Jest zjawiskiem fizjologicznym mającym charakter odruchu obronnego chroniącego organizm przed niekorzystnymi, a nawet groźnym dla zdrowia zaburzeniami do jakich mogłoby dojść w trakcie kontynuowania wysiłku.

Objawy zmęczenia:

- nawracające bóle mięśni
- uczucie duszności
- uczucie narastającej ciężkości wysiłku
- nudności
- zawroty głowy
- zmniejszenie siły i szybkości skurczu mięśni
- wydłużenie czasu reakcji
- pogorszenie koordynacji i precyzji ruchów
- wolniejsze i mniej skoordynowane ruchy
- spadek intensywności ruchów i ich efektywność.

Do istotnych przyczyn powodujących zmęczenie należy m.in. nadmierny i powtarzający się wysiłek fizyczny oraz czas jego trwania. Te dwa czynniki decydują o poziomie zmęczenia i jego charakterze.

Wyróżniamy dwa rodzaje zmęczenia:

1. Ośrodkowe (zmęczenie ogólne)
2. Obwodowe (zmęczenie mięśniowe).

Zmęczenie ogólne objawia się:

- obniżaniem funkcji poznawczych, będące skutkiem obciążenia uwagi nadmiarem informacji oraz ich częstotliwością, a także monotonią pracy,
- obniżeniem reakcji narządów zmysłów wskutek długotrwałej ekspozycji na określony bodziec, np. nadmierne obciążenie wzroku przez niewłaściwe oświetlenie, obciążenie narządu słuchu podczas pracy w nadmiernym hałasie.

Zmęczenie mięśniowe:

może wystąpić podczas każdej pracy. Jego główną przyczyną jest niedotlenienie i nadmierne nagromadzenie się w mięśniach produktów przemiany materii (głównie kwasu mlekowego) w wyniku długotrwałego i znacznego wysiłku fizycznego lub obciążenia statycznego, wynikającego, np. z niewłaściwej lub wymuszonej pozycji w czasie pracy, częstości powtórzeń, obciążenia i czasu trwania. Zmęczeniu bardzo często towarzyszą pewne dolegliwości, które wszyscy odczuwamy i znane są jako:

Zadyszka wysiłkowa - to zjawisko braku tchu i wywołane tym uczucie dyskomfortu. W fachowej terminologii określa się ją jako duszność. Objawy zadyszki to między innymi ciężki oddech, szybkie bicie serca, niemożność nabrania do klatki piersiowej wystarczającej ilości powietrza, ucisk w gardle. Wymienione symptomy mogą świadczyć o poważnej chorobie płuc, dlatego jeżeli często łapiemy zadyszkę, warto w pierwszej kolejności zrobić odpowiednie badania.

Kolka wysiłkowa - skurcz, ból brzucha, ostre ukłucie, pobołowanie, ciągnięcie, zlokalizowane najczęściej w prawej, dolnej części brzucha. Dolegliwości te mogą utrzymywać się maksymalnie przez kilka minut po ustaniu pracy wysiłkowej, aby następnie nie wykazywać żadnych objawów. Kolka to dolegliwość dokuczliwa, której mogą towarzyszyć inne przykre objawy, takie jak: wymioty, wzdęcia czy zaburzenia łaknienia.

Zakwasy - potoczne zakwasy doczekały się swojej nazwy naukowej: to tzw. „zespół opóźnionego bólu mięśniowego”. Ból pojawia się od 24 do 72 godzin po wysiłku, jednak powszechnie panująca teoria, że wywołuje go nagromadzony kwas mlekowy, jest błędna. Już 1-2 godziny po treningu kwas mlekowy zostaje wydalony z mięśni. Najczęściej transportowany jest z krwią do wątroby, gdzie zużywany jest do różnych procesów. Nie może więc wywoływać bólu, który pojawia się wiele godzin później. Istnieje kilka teorii tłumaczących powstawanie zakwasów. Obecnie przyjmuje się, że ból powstaje na skutek mikrouszkodzeń mięśni. Napięty podczas ćwiczeń mięsień w trakcie rozciągania ulega mikrourazom – zrywane są połączenia między aktyną i miozyną (kurczliwymi białkami w mięśniu), przerywana jest błona otaczająca włókna mięśniowe. To te urazy objawiają się w postaci bólu zwanego potocznie zakwasami.

Zmęczenie może być objawem wielu chorób i nie należy go bagatelizować. Występuje często w połączeniu z innymi symptomami jak np. zmiany nastroju (niepokój, depresja, zaburzenia snu), może być też objawem braku odporności.

Istnieje wiele sposobów naturalnej regeneracji pozwalających zmniejszyć dokuczliwe objawy utraty sił i witalności:

Dieta

Jeśli chcesz wzmocnić swój organizm, zreviduj przyzwyczajenia dietetyczne: pij dużo wody, ogranicz spożycie kofeiny, która w dużych ilościach zmniejsza wydolność organizmu, jedz śniadanie, nie omijaj posiłków i dbaj o ich różnorodność. Nie stosuj rygorystycznych diet, które znacznie ograniczą podaż kalorii i minerałów.

Sen

Częstą przyczyną zmęczenia jest niewystarczająca ilość snu lub jego niska jakość. Śpij osiem godzin na dobę, ogranicz używki, wypróbuj techniki relaksacyjne.

Styl życia

Zmień styl życia: nie pal, ogranicz spożycie alkoholu, walcz ze stresem i siedzącym trybem życia, poświęć się pasji i zwiększ aktywność fizyczną. Sport ma zbawienny wpływ na ciało i umysł, pozwala walczyć z bezsennością.

Psychika

Oceń źródło ewentualnego stresu. Odczucie ciągłego niepokoju doprowadza do wypalenia. Walcz z morderczym tempem życia. Rozważ wykorzystanie technik relaksacyjnych. Poszukuj wsparcia wśród najbliższych. Postaraj się wygospodarować kilka godzin tygodniowo na bezwarunkowy odpoczynek.