Sorularınızı e-posta ya da internet sitemiz aracılığıyla gönderebilirsiniz.
e-posta: cocuk@tubitak.gov.tr
İnternet: bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin

Vücudumuzu çok zorladığımızda ertesi gün neden ağrımız olur?

Fatma Zehra Kahraman
9 yaş, Ankara

Tendon, kasları kemiklere ya da organlara bağlayan yapıdır.

Fazlaca egzersiz yaptığınızda ya da vücudunuzu zorlayacak biçimde oyun oynadığınızda kaslarınız çoğunlukla alışılmışın dışında çalışır. Bu da sonraki günlerde kaslarınızda ağrı oluşturarak zor hareket etmenize neden olabilir. Çünkü zorlanan kaslarda ya da kasların tendonlara bağlandığı yerlerde çok küçük hatta mikroskobik yırtıklar ortaya çıkar. Sonucunda da kaslar şişebilir ve ağrı hissedilebilir.

Vücut, bu yırtıkları bir yaralanma gibi görür ve hasarı onarır. Dinlenmek, ağrılı yerlere masaj yapmak ya da protein içeren besinler tüketmek iyileşme sürecini hızlandırabilir. Ayrıca şunu da belirtelim, vücudunuz düzenli egzersize ya da zorlanmaya alışıksa ağrının ortaya çıkma olasılığı oldukça düşüktür.

Gülnur Geçmiş