

Marilah kita sama sama menjaga kesehatan otot kita agar tidak terkena penyakit penyakit otot berikut adalah langkah pencegahannya:



Gambar di samping adalah gambar tetanus, tetanus adalah infeksi bakteri yang serius yang menyebabkan kejang otot menyakitkan dan dapat menyebabkan kematian. Tetanus dapat dicegah lewat vaksin namun belum ada obatnya sampai sekarang.



Leher kaku adalah kondisi dimana yang menyebabkan penderitanya mengalami nyeri dan sulit menggerakkan leher terutama ketika menoleh. Cara mencegah penyakit ini adalah harus menjaga postur tubuh agar tetap stabil dan juga harus menjaga postur saat berdiri ataupun duduk



Atrofi adalah proses fisiologis umum reabsorpsi dan kerusakan jaringan, yang mengakibatkan apoptosis. Ketika sebagian penderita atrofi terjadi karena penyakit lain, disebut atrofi patologis. Cara mencegah penyakit ini adalah olahraga, terapi fisik, terapi ultrasound, dll



Kram adalah pengerutan pada otot yang muncul secara tiba-tiba dan menyebabkan nyeri. Kram bisa sembuh dengan sendirinya selama beberapa detik, menit, ataupun jam tergantung dalam kontraksi tersebut dan kram bisa terjadi pada otot rangka dan juga polos. Cara mencegah penyakit ini adalah harus melakukan peregangan sebelum dan sesudah olahraga, dan pastikan mendapat cukup cairan



Keseleo adalah Suatu peregangan atau robek ligamen, jaringan, fibrosa yang menghubungkan tulang dan sendi. Cara pencegahan penyakit ini adalah kenakan sepatu ataupun alas kaki yang aman dan nyaman ketika dipakai dalam segala aktivitas, dan juga berolah ragalah secara rutin, namun jangan terlalu berlebihan dan jangan lupa untuk selalu melakukan peregangan ketika sebelum ataupun