

Déchirure musculaire - Courbatures

في حالة التشنجات العضلية:

- الراحة ،
- تناول الباراسيتامول في حالة الألم،
- وضع الثلج بانتظام على المنطقة المؤلمة (تجنب ملامسة الجلد مباشرة للثلج).