

Κράμπτα

-Η εμφάνιση κράμπας είναι συχνότερη σε άτομα της 3ης ηλικίας, σε μη γυμνασμένους και υπέρβαρους ανθρώπους ακόμα και στους αθλητές, ιδίως ύστερα απο μακρά εξαντλητική προσπάθεια και έντονη εφίδρωση.

Η μυϊκή κράμπτα είναι μια ξαφνική, ακούσια, συνεχόμενη μυϊκή συστολή, συνοδευόμενη από έντονο πόνο, που συμβαίνει σε έναν ή περισσότερους μυς του σώματός μας και μας αναγκάζει να διακόψουμε την όποια δραστηριότητα κάνουμε ή ακόμα και τον ύπνο μας. Εξαιτίας της προκαλείται ερεθισμός ορισμένων νευρικών απολήξεων και πόνος.

Τα αίτια εμφάνισης της κράμπας είναι ποικίλα. Τις περισσότερες φορές έχουν να κάνουν άμεσα με τη λειτουργία του μυός άλλες φορές με τη διατροφή και άλλοτε εμφανίζονται ως απόρροια ορισμένων παθήσεων. Κοινός παρονομαστής όμως όλων των παραπάνω είναι η ανισορροπία της ποσότητας των υγρών και των ιχνοστοιχείων στον οργανισμό.

Παράγοντες πρόκλησης μυϊκής κράμπας

1. Η αφυδάτωση που προκαλείται λόγω της υπεριδρώσεως και της ελλιπούς πρόσληψης των υγρών που χάνονται από τη μυϊκή κόπωση κατά τη διάρκεια εκτέλεσης μιας έντονης άσκησης ή δραστηριότητας.
2. Η διατροφή φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση μυϊκής κράμπας. Η έλλειψη νατρίου, καλίου, μαγνησίου και ασβεστίου από το σώμα μας επιβαρύνει τη σωστή λειτουργία του κύκλου σύσπασης - χαλάρωσης της μυϊκής ομάδας γιατί διαταράσσεται η ισορροπία των ηλεκτρολυτών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη νευρικού ελέγχου και αυτό περιγράφεται με τη συνεχόμενη σύσπαση του μυός
3. Διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, όπως στένωση των αρτηριών, είναι αιτία μυϊκών κραμπών κατά την άσκηση.
4. Παθολογικά αίτια, τα οποία μπορεί να σχετίζονται με τη συχνή εμφάνιση κράμπας είναι:
σακχαρώδης διαβήτης,
διαταραχές θυρεοειδούς,
νεφρική ανεπάρκεια,
μειωμένα επίπεδα καλίου και μαγνησίου στο αίμα

Αντιμετώπιση

Η αντιμετώπιση θα πρέπει να είναι άμεση και γρήγορη. Χρειάζεται ψυχραιμία, ιδιαιτέρως όταν βρίσκεστε μέσα στη θάλασσα! Πρώτον, πρέπει να

διατείνετε τον μυ, να τεντώσετε δηλαδή το προσβληθέν μέλος σας προς την αντίθετη της συσπάσεως κατεύθυνση, και ο πόνος σταδιακά θα αρχίσει να υποχωρεί. Επιπλέον, μπορείτε να κάνετε ήπια μάλαξη για λίγα λεπτά, ώστε να χαλαρώσει ο μυς που έχει υποστεί το «κραμπάρισμα». Καταναλώστε αρκετή ποσότητα υγρών για να μετριάσετε την αφυδάτωση λόγω της έντονης εφίδρωσης. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική ώστε το σώμα σας να προσλαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα ηλεκτρολυτών και ιχνοστοιχείων, ιδιαίτερα όταν οι ασκήσεις γίνονται σε υψηλές θερμοκρασίες. Ασκήσεις προθέρμανσης διατάσεις και μάλαξη πριν από την άσκηση προλαμβάνουν την εμφάνιση κράμπας.

Συχνές ερωτήσεις

- Σε τι ηλικίες εμφανίζονται οι κράμπες ;

Οι κράμπες εμφανίζονται σε κάθε ηλικία. Είναι σπάνιες (αλλά υπάρχουν) στα παιδιά και όσο μεγαλώνει κανείς, η συχνότητα αυξάνεται. Στους ανθρώπους μεγάλης ηλικίας είναι ιδιαίτερα συχνές, ειδικά το βράδυ.

- Πως μπορώ να προλάβω τις κράμπες ;

- σωματική άσκηση : φροντίζουμε την σωστή ενυδάτωση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της άσκησης. Ειδικά βοηθούν τα διαλύματα με

ηλεκτρολύτες (κάλιο και νάτριο). Δεν ξεχνάμε τις διατακτικές ασκήσεις Προσέχουμε πιο πολύ τις ζεστές ημέρες

- Μου παρουσιάζονται συχνά κράμπες στα πόδια. Αυτό είναι σοβαρό ; μπορεί να έχει κάποιες συνέπειες στην υγεία μου ;

Συνήθως το αίτιο της μυϊκής κράμπας είναι απλό και δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα εκτός από την ενόχληση που προκαλεί. Μια κράμπια βέβαια μπορεί να είναι σχετικά πιο επικίνδυνη όταν κάποιος κολυμπάει. Στην σπάνια περίπτωση όπου η κράμπια έχει σχέση με κάποιο νόσημα πχ κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου ή διαβητική νευροπάθεια, πρέπει η θεραπεία να στραφεί στο νόσημα αυτό.

- Σε ποιόν γιατρό θα πρέπει να απευθυνθώ για τις κράμπες ;

Θα πρέπει να επισκεφθείτε ένα Νευρολόγο.

Περίληψη

Ποια είναι, λοιπόν, η καλύτερη στρατηγική αποφυγής κραμπών; Η απάντηση είναι δύσκολη. Το σίγουρο είναι ότι ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισής τους:

- Αυξήστε την ένταση της προπόνησής σας σταδιακά. Να θυμάστε ότι αν το σώμα σας δεν έχει προλάβει να συνηθίσει στην κούραση και ένταση της προπόνησης, είναι περισσότερο επιρρεπές σε μυϊκές κράμπες.
- Κάντε συχνά διατάσεις, ειδικά στους μύες που εμπλέκονται στις πιο επίπονες προπονήσεις σας.
- Υιοθετήστε μία διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, πίνετε πολλά υγρά, και βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και μαγνήσιο.
- Καταναλώνετε ποτά υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών κατά τη διάρκεια των μεγαλύτερων σε διάρκεια προπονήσεών σας, ή/ και μετά το πέρας της προπόνησης.
- Αν οι κράμπες έχουν γίνει χρόνιο πρόβλημα, δοκιμάστε κάποιο συμπλήρωμα μαγνησίου.
- Κάντε μασάζ, ειδικά μετά τις προπονήσεις υψηλής έντασης.

Ιωάννα Μ. Α'2