

ΚΡΑΜΠΙΑ

Οι κράμπες είναι ακούσιες, ξαφνικές, μικρές μυϊκές συσπάσεις που προκαλούν πόνο. Εμφανίζονται κυρίως στα πόδια (ιδιαίτερα στη γάμπα) και πιο σπάνια στα χέρια, στον αυχένα, καθώς επίσης στην περιοχή του θώρακα και της κοιλιάς, μπορούν να συμβούν στον καθένα και σε κάθε ηλικία αλλά είναι πιο συχνές στους μεσήλικες και στους ηλικιωμένους, τους αγύμναστους και τους υπέρβαρους.



Το χειρότερο που μπορεί να σου συμβεί είναι να νιώσεις ένα επίπονο πιάσιμο στο πόδι τη στιγμή που κολυμπάς. Υπάρχει τρόπος να το αντιμετωπίσετε τις κράμπες που σας παρουσιάζονται στο κολύμπι και όχι μόνο! Η κράμπα αποτελεί ένα συνηθισμένο περιστατικό κατά τη διάρκεια της κολύμβησης, που συμβαίνει σε κάποιο μέλος του σώματός μας .Συνήθως διαρκεί μερικά δευτερόλεπτα, αν και σπανιότερα μπορεί να επιμείνει περισσότερο και να επεκταθεί και σε άλλα μέρη του σώματος. Τι πρέπει να κάνετε για να την αντιμετωπίσετε; Καταρχάς είναι πολύ σημαντικό να μη χάσετε την

ψυχραιμία σας και να μην πανικοβληθείτε. Τη στιγμή που θα αισθανθείτε ότι μουνιάζει το πόδι σας, σταματήστε να κολυμπάτε και γυρίστε ανάσκελα, προσπαθώντας να επιπλεύσετε. Αφού ηρεμήσετε τέντωστε το πόδι σας, για να ξεπιαστεί ο μυς ή γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του χαλαρού σας ποδιού να τεντώσετε το πόδι που έχει πάθει κράμπα, πιέζοντας στην περιοχή των δαχτύλων. Μόλις αισθανθείτε καλύτερα και ικανοί να κολυμπήσετε και κατευθυνθείτε στην ακτή. Προσπάθηστε να καταναλώσετε μεγάλες ποσότητες υγρών καθόλη τη διάρκεια της παραμονής σας στην παραλία.



Οι κράμπες είναι ένα συχνό φαινόμενο που παρατηρείται στους αθλητές, για το οποίο οι γνώμες και οι απόψεις για τα αίτια που τις προκαλούν δίστανται. Δημοφιλείς θεωρίες για την εκδήλωσή τους είναι η κούραση των μυών από υπερβολική χρήση, τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (χαμηλό ζάχαρο) και η αφυδάτωση. Υπάρχουν κάποιοι τρόποι άμεσης αντιμετώπισης της κράμπας. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα γνωρίζουν εκ πείρας ότι αν τεντώσουν τον μυ που προσβλήθηκε από κράμπα (συνήθως στο πόδι), θα τον χαλαρώσουν και θα αποβάλλουν και τον πόνο. Αυτό συμβαίνει διότι ενεργοποιούνται περιοχές και μυικές ίνες που ρυθμίζουν την χαλάρωση. Αν υπάρξει κράμπα, η θεραπεία είναι να τεντώσετε το πόδι σας στρέφοντας τα δάχτυλα προς τα πάνω και κάνοντας συγχρόνως απαλό μασάζ στην περιοχή.

Πίνετε αρκετό νερό, ώστε ο οργανισμός σας να έχει επάρκεια σε ηλεκτρολύτες και μεταλλικά στοιχεία. Μην εκτίθεστε πολλές ώρες στη ζέστη και στον ήλιο ή στο πολύ κρύο.

Για να προλάβετε τις κράμπες κατά τη διάρκεια της γυμναστικής, κάνετε στην αρχή προθέρμανση και στο τέλος ασκήσεις χαλάρωσης. Ειδικά, αν δεν είστε αρκετά γυμνασμένοι, οι πιθανότητες να εμφανίσετε κράμπες είναι πολύ περισσότερες σε σχέση με κάποιον που είναι προπονημένος.

Αν αναρωτιέστε αν υπάρχει τρόπος να αποφύγετε τα μελλοντικά κρούσματα, η απάντηση είναι θετική. Φροντίστε να εμπλουτίσετε τη διατροφή σας με τροφές πλούσιες σε μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο), σίδηρο και ασβέστιο. Και μην αφήνετε τον οργανισμό σας να αφυδατωθεί.

