

## ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ

Μυϊκή κράμπα ονομάζεται ένας ξαφνικός και επώδυνος μυϊκός σπασμός που συμβαίνει σε έναν ή περισσότερους μύες του σώματός μας. Κατά τη διάρκεια μιας μυϊκής κράμπας ο μυς συσπάται ακούσια, απότομα και έντονα, με αποτέλεσμα να υπάρχει ένας δυνατός πόνος και να μας αναγκάζει να σταματήσουμε οποιαδήποτε δραστηριότητα κάνουμε. Αυτοί οι μυϊκοί σπασμοί δεν έχουν ηλικία. Παρουσιάζονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Σε κάθε ηλικία όμως δεν έχουν την ίδια συχνότητα. Στην παιδική ηλικία είναι σπάνιες και όσο ο άνθρωπος μεγαλώνει τόσο πιο συχνά παρουσιάζονται. Σε άτομα τρίτης ηλικίας είναι ιδιαίτερα συχνές και ιδιαίτερα το βράδυ.

### ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΡΑΜΠΕΣ;

Τα αίτια μιας κράμπας ποικίλουν. Τις περισσότερες φορές έχουν να κάνουν άμεσα με τη λειτουργία του μυός, άλλες φορές με τη διατροφή και άλλοτε εμφανίζονται ως απόρροια ορισμένων παθήσεων. Πιο συγκεκριμένα οι κράμπες μπορεί να οφείλονται σε:

1. Τραυματισμό, είτε στον ίδιο το μυ, είτε σε ένα γειτονικό οστό
2. Έντονη σωματική άσκηση. Νέοι αθλητές που δεν έχουν κάνει προθέρμανση και έτσι δεν έχουν προετοιμάσει σωστά τους μυς τους παθαίνουν συχνά κράμπες. Μπορεί να τις πάθουν άμεσα ή μετά από κάποιο χρονικό διάστημα της άσκησης ή της δραστηριότητας
3. Αφυδάτωση που προκαλείται από την υπερίδρωση και την έλλειψη πρόσληψης των υγρών που χάνονται από τη μυϊκή κόπωση κατά την άσκηση ή τη δραστηριότητα, κυρίως το καλοκαίρι
4. Έλλειψη νατρίου, καλίου, μαγνησίου και ασβεστίου που διαταράσσει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών. Έτσι υπάρχει έλλειψη νευρικού ελέγχου που περιγράφεται με τη συνεχή σύσπαση των μυών

5. Παθολογικά αίτια, όπως σακχαρώδης διαβήτης, διαταραχές θυρεοειδούς κ.α.
6. Φάρμακα, όπως τα διουρητικά, η δονεζεπίλη για την άνοια κ.α. , αλλά και η απόσυρση από ουσίες και φάρμακα
7. Έλλειψη βιταμινών όπως η Β1, η Β5 και η Β6
8. Ερεθισμός ενός νεύρου όπως π.χ. στην κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου (συνοδεύεται από μούδιασμα, πόνο και αδυναμία στο πόδι), στην διαβητική νευροπάθεια και στην πλάγια αμυοτροφική σκλήρυνση

### Τρόποι πρόληψης μιας κράμπας

Για να προλάβουμε τις κράμπες χρειάζεται:

1. Σωστή και συχνή σωματική άσκηση (προθέρμανση-άσκηση-αποθεραπεία). Σημαντικό ρόλο παίζουν οι διατάσεις (στατικές ή δυναμικές)
2. Σωστή διατροφή από την οποία ο οργανισμός θα αντλεί όλες τις θρεπτικές ουσίες που του είναι απαραίτητες
3. Κατανάλωση αρκετού νερού και υγρών που είναι πλούσια σε ηλεκτρολύτες

### Πώς αντιμετωπίζεται μια κράμπα;

Η αντιμετώπιση θα πρέπει να είναι γρήγορη και άμεση. Χρειάζεται ψυχραιμία, ιδιαιτέρως όταν βρισκόμαστε σε μέρη όπως η θάλασσα.

Για να αντιμετωπίσουμε λοιπόν μια κράμπα πρέπει:

1. να διατείνουμε το μυ, δηλαδή να τον τεντώσουμε. Η χρήση τοπικού μασάζ και θερμότητας βοηθάει στην αντιμετώπιση.
2. Να πιούμε αρκετό νερό ή υγρά με ηλεκτρολύτες
3. Αν υπάρχει μυϊκός τραυματισμός να χρησιμοποιήσουμε μυοχαλαρωτικά για λίγες μέρες
4. Αν η κράμπα οφείλεται σε κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου ή διαβητική νευροπάθεια και συνοδεύεται από μούδιασμα και

αδυναμία στο πόδι τότε πρέπει να αντιμετωπιστεί η ίδια η ασθένεια που προκαλεί την κράμπα.



Οι κράμπες είναι αρκετά ενοχλητικές. Δεν είναι γενικά επικίνδυνες εκτός αν βρισκόμαστε σε μέρη όπως η θάλασσα. Όταν όμως είναι συχνές καλό θα ήταν να επισκεφθούμε κάποιο νευρολόγο.

#### **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

1. <http://www.neurocenter.gr/krampes.html>
2. <http://freerun.gr/index.php/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%83%CE%B7/%CE%BC%CF%85%CF%8A%CE%BA%CE%AE-%CE%BA%CF%81%CE%AC%CE%BC%CF%80%CE%B1-%CE%B1%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7.html>

**Θάνος Κ.**