

ΚΡΑΜΠΑ

- **Τι είναι κράμπα;**

Κράμπα είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι μύες βρίσκονται σε συνεχή και επώδυνη σύσπαση. Μπορεί να αφορά έναν μυ, αλλά μερικές φορές και ολόκληρη ομάδα συναγωνιστών μυών.

- **Για ποιους λόγους εμφανίζονται;**

Οι βασικές αιτίες για την εκδήλωσή τους είναι, η κακή κυκλοφορία του αίματος, καθώς και η έλλειψη ηλεκτρολυτών (κάλιο, νάτριο) και μεταλλικών στοιχείων (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο).

- **Ποια σημεία επηρεάζουν συνήθως;**

Οι κράμπες συνήθως επηρεάζουν τις γάμπες, τους μηρούς, την κοιλιά.

- **Πώς θα τις προλάβουμε;**

1. Πίνετε αρκετό νερό, ώστε ο οργανισμός σας να έχει επάρκεια σε ηλεκτρολύτες και μεταλλικά στοιχεία.
2. Μην εκτίθεστε πολλές ώρες στη ζέστη και στον ήλιο ή στο πολύ κρύο.
3. Κάντε προθέρμανση πριν τη γυμναστική και στο τέλος ασκήσεις χαλάρωσης.

- **Πώς θα απαλλαγείτε από αυτές ;**

- 1) Μετά τη γυμναστική: Αν σας «πιάσει» κράμπα στη γάμπα, πιάστε τα δάχτυλα του συγκεκριμένου ποδιού και τεντώστε τα προς τα πάνω, μέχρι το πόδι σας να χαλαρώσει εντελώς.
- 2) Στον καύσωνα: Εάν πάθετε τη λεγόμενη «θερμική κράμπα» -κυρίως στη γάμπα-, καθίστε σε ένα σκιερό και δροσερό μέρος και πιείτε νερό. Μετά, κάντε τις κινήσεις που υπόθηκαν προηγουμένως, για να χαλαρώσει ο μυς.
- 3) Μέσα στη θάλασσα: Αν κολυμπάτε στα βαθιά και σας πιάσει κράμπα στο πόδι, γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του χαλαρού σας ποδιού να τεντώσετε το πόδι που έχει πάθει την κράμπα, πιέζοντάς το στην περιοχή των δαχτύλων. Αν δεν τα καταφέρετε, κολυμπήστε αργά προς την ακτή, σε ύπτιο στυλ. Όταν βγείτε στην παραλία, κάντε διατάσεις στο σημείο της κράμπας ή ελαφρύ μασάζ.

(Εργασία από τον μαθητή: Ν. Ζούπα)