

## Μυϊκές Κράμπες: Αίτια και αντιμετώπιση

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. Συχνά οι κράμπες συμβαίνουν τη νύχτα σε κάποια γάμπα του ποδιού και μπορεί να κρατήσουν από λίγα δευτερόλεπτα έως λίγα λεπτά (πιο σπάνια μπορούν να διαρκέσουν έως μία ώρα ή περισσότερο).

Οι μυϊκές κράμπες (muscle cramps) μπορούν να συμβούν στον καθένα και σε κάθε ηλικία αλλά είναι πιο συχνές στους μεσήλικες και στους ηλικιωμένους, τους αγύμναστους και τους υπέρβαρους.

### Οι αιτίες

Οι κράμπες είναι ένα συχνό φαινόμενο που παρατηρείται στους αθλητές, για το οποίο οι γνώμες και οι απόψεις για τα αίτια που τις προκαλούν διίστανται. 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.

Οι μυϊκές κράμπες γενικά είναι δύσκολο να μελετηθούν γιατί είναι σπάνιες, απρόβλεπτες και συμβαίνουν μόνο για λίγα δευτερόλεπτα. Είναι δύσκολο για τους επιστήμονες να εισχωρήσουν μια βελόνα στο πόδι κάποιου εν ώρα κράμπας και να πάρουν μια βιοψία!

Οι περισσότεροι ερευνητές πιστεύουν ότι οι κράμπες οφείλονται μια ξαφνική έλλειψη ελέγχου της συστολής και χαλάρωσης του μυός εκ μέρους του νευρικού συστήματος, κάτι που καταλήγει σε σύσπαση του μυός (χωρίς να ακολουθήσει χαλάρωση). Ίσως η αιτία να είναι ότι χάνεται η ισορροπία των **ηλεκτρολυτών**. Το νάτριο, το κάλιο, το χλώριο, το μαγνήσιο και το ασβέστιο αναφέρονται ως ηλεκτρολύτες διότι έχουν ένα μικρό ηλεκτρικό φορτίο όταν διαλύονται στα υγρά του σώματος βοηθώντας στη μετάδοση των νευρικών σημάτων. Το ασβέστιο για παράδειγμα βοηθά στη συστολή των μυών και το μαγνήσιο στη διαστολή τους, οπότε αν συγκέντρωσή τους πέσει χαμηλά στο αίμα μπορεί να διαταραχθεί η λειτουργία των μυών (η χαμηλή συγκέντρωση ασβεστίου στο αίμα μπορεί να προκαλέσει όχι μόνο σπασμό στους μυς αλλά και **μυρμηγκιάσματα** σε ορισμένες περιοχές του σώματος). Κάποιοι επίσης πιστεύουν ότι οι κράμπες μπορεί να οφείλονται σε έλλειψη βιταμινών του συμπλέγματος Β. Οι αθλητές, λόγω τις παρατεταμένης προσπάθειας και της μεγάλης εφίδρωσης, χάνουν μεγάλα ποσά ηλεκτρολυτών, και έτσι έχουν πιο συχνά προβλήματα μυϊκών σπασμών.

Η κυκλοφορία του αίματος επίσης παίζει ρόλο. Οι κράμπες μπορεί να εμφανιστούν όταν επιβραδύνεται η κυκλοφορία των κάτω άκρων. Συμβαίνουν συνήθως όταν κοιμάστε ανάσκελα, γι' αυτό ίσως να μειώσετε τις πιθανότητες να εμφανιστούν εάν ξαπλώνετε στο πλάι.

Υπάρχουν πάντως κάποιες καταστάσεις που ευνοούν τις κράμπες. Αυτό συμβαίνει όταν ο ανθρώπινος οργανισμός εκτίθεται σε πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές θερμοκρασίες. Όταν καταπονούνται υπερβολικά οι μύες κατά τη διάρκεια άσκησης ή εργασίας. Όταν μια γυναίκα βρίσκεται σε περίοδο εγκυμοσύνης. Όταν ο οργανισμός παρουσιάζει αφυδάτωση και όταν έχουμε καταναλώσει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ.

### Η αντιμετώπιση

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 μυϊκές ίνες που ρυθμίζουν την χαλάρωση. Αν σας πιάσει κράμπα, προσπαθήστε να τεντώσετε το πόδι σας στρέφοντας τα δάχτυλα προς τα πάνω και κάνοντας συγχρόνως απαλό μασάζ στην περιοχή.

Μπορείτε να προλάβετε τις νυχτερινές κράμπες αν κατά τη διάρκεια της μέρας ή πριν πέσετε για ύπνο κάνετε λίγη γυμναστική, για παράδειγμα, κάποιες **διατάσεις** ή στατικό ποδήλατο για λίγα λεπτά ή να τεντώσετε τη γάμπα σας πιάνοντας τα δάχτυλα του ποδιού σας, τραβώντας τα προς τα πάνω και κρατώντας όσο μπορείτε το πόδι σας σε ευθεία.

Πίνετε αρκετό νερό, ώστε ο οργανισμός σας να έχει ελάρκεια 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.

Εάν πάθετε τη λεγόμενη «θερμική κράμπα» -κυρίως στη γάμπα- λόγω καύσωνα το καλοκαίρι, καθίστε σε ένα σκιερό μέρος, πιείτε νερό και κάνετε τις κινήσεις που πρέπει για να χαλαρώσει ο μυς.

Αν κολυμάτε 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 κράμπα, πιέζοντας στην περιοχή των δαχτύλων.

Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι αν και η κράμπα μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή προκαλώντας έντονο πόνο, αλλά η αντιμετώπιση είναι σχετικά εύκολη, αρκεί να κρατήσουμε την ψυχραιμία μας.

### **Κράμπες και διατροφή**

Η διατροφή σας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας σε **ασβέστιο** και **μαγνήσιο**. Και τα δύο έχουν την ιδιότητα να ρυθμίζουν τη δραστηριότητα των μυών. Το ασβέστιο βοηθά στη συστολή και το μαγνήσιο στη διαστολή των μυών. Βάλτε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο και ασβέστιο, όπως είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, η σόγια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως (μαγνήσιο), τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το μπρόκολο, το σουσάμι και και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με τα κόκαλα (για το ασβέστιο).

Ένα άλλο συστατικό του οποίου η έλλειψη φαίνεται να συμβάλλει στην εμφάνιση τους είναι το **κάλιο**. Γι' αυτό προτιμήστε τα φρέσκα λαχανικά, όπως το λάχανο, τον αρακά, τις πιπεριές αλλά και τα φρέσκα φρούτα, όπως τις **μπανάνες** (η μπανάνα έχει το περισσότερο κάλιο ανάμεσα στα φρούτα), τα μήλα, τα πορτοκάλια και τα βερίκοκα που περιέχουν σημαντικές ποσότητες καλίου.

Φροντίστε να προσλαμβάνετε άφθονα υγρά, καθώς η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού και η ισορροπία των **ηλεκτρολυτών** φαίνεται να αποτρέπει τις κράμπες.

### **Αν οι κράμπες επιμένουν**

Στην πλειονότητά τους, οι κράμπες είναι «αθώες», δεν υποκρύπτεται δηλαδή κάποιο πρόβλημα υγείας, ενώ η αντιμετώπιση είναι εύκολη. Όπως είπαμε, οι κράμπες εμφανίζονται συχνότερα το καλοκαίρι, επίσης μπορεί να σας «πάνουν» όταν κολυμπάτε πολλή ώρα στη θάλασσα με έντονο ρυθμό ή εμφανίζονται συχνότερα στην εγκυμοσύνη.

Αν οι κράμπες επιμένουν (π.χ. κράμπα στο πόδι κατά τη διάρκεια της νύχτας), επισκεφτείτε τον γιατρό σας καθώς ενδέχεται να αποτελούν και **συμπτώματα κάποιας ασθένειας**. Μπορεί να οφείλονται σε προβλήματα σχετικά με τον θυρεοειδή αδένα ή σε άλλα ενδοκρινικά προβλήματα, σε αθηροσκλήρωση (αρτηριοσκλήρυνση), σακχαρώδη διαβήτη, αναιμία, καθώς και σε παθήσεις του **νευρικού και μυϊκού συστήματος**, όπως η νόσος του Πάρκινσον.

Για την εκδήλωσή τους μπορεί επίσης να ευθύνονται ορισμένα φάρμακα. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, τα διουρητικά χάπια, που βοηθούν στην αντιμετώπιση της υπέρτασης αλλά προκαλούν απώλεια σε κάλιο, τα αντιόξινα σκευάσματα που χρησιμοποιούνται για τις στομαχικές διαταραχές και ορισμένα φάρμακα που χορηγούνται για την καταπολέμηση νεοπλασιών.