

# Κράμπα

Εμφανίζονται συχνότερα αυτή την εποχή του καλοκαιριού , επειδή η ζέστη επηρεάζει την ομαλή κυκλοφορία του αίματος. Μπορεί επίσης να σας «πιάνουν» όταν κολυμπάτε πολλή ώρα στη θάλασσα και με έντονο ρυθμό, λόγω της μεγάλης προσπάθειας που καταβάλλετε. Στην πλειονότητά τους, οι κράμπες είναι «αθώες», δεν υποκρύπτεται δηλαδή κάποιο πρόβλημα υγείας, ενώ μπορείτε να απαλλαγείτε από αυτές εύκολα. Παρόλα αυτά, εάν οι κράμπες επιμένουν, θα πρέπει να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό, για να διερευνήσει τις αιτίες που τις προκαλούν.

## **Τι ακριβώς είναι;**

Πρόκειται για ακούσιες και επώδυνες συσπάσεις των μυών που εμφανίζονται κυρίως στα πόδια και πιο σπάνια στα χέρια, στον αυχένα, καθώς επίσης στην περιοχή του θώρακα και της κοιλιάς. Στα σημεία όπου εμφανίζονται οι κράμπες συγκεντρώνονται κάποιες ουσίες, όπως το γαλακτικό οξύ, που προκαλούν τοπικά σκλήρυνση και συρρίκνωση της μυϊκής μάζας, καθώς και έντονο πόνο. Πιο επιρρεπείς στις κράμπες είναι οι υπέρβαροι, οι αγύμναστοι και οι ηλικιωμένοι.

## **Πώς τις προλαβαίνουμε**

- 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.
- Κάντε προθέρμανση πριν τη γυμναστική 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.
- Πριν πέσετε για ύπνο, κάντε αρκετές διατάξεις στα πόδια σας, για να τονώσετε την κυκλοφορία του αίματος.

### **Για ποιους λόγους εμφανίζονται;**

Οι βασικές αιτίες για την εκδήλωσή τους είναι, όπως αναφέρεται και στην εισαγωγή, η κακή κυκλοφορία του αίματος, καθώς και η έλλειψη ηλεκτρολυτών (κάλιο, νάτριο) και μεταλλικών στοιχείων (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο). Όλα αυτά μπορεί να προκύψουν υπό ορισμένες συνθήκες. Πιο συγκεκριμένα, όταν:

- ο ανθρώπινος οργανισμός εκτίθεται σε πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές θερμοκρασίες.
- καταπονούνται υπερβολικά οι μύες κατά τη διάρκεια άσκησης ή εργασίας.
- μια γυναίκα βρίσκεται σε περίοδο εγκυμοσύνης.
- ο οργανισμός παρουσιάζει αφυδάτωση.
- έχουμε καταναλώσει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ.

### **Αν επιμένουν, τι μπορεί να «κρύβουν»;**

Εάν οι κράμπες επιμένουν, ενδέχεται να αποτελούν και συμπτώματα κάποιας πάθησης. Μπορεί, δηλαδή, να οφείλονται σε προβλήματα του θυρεοειδούς αδένου ή σε άλλα ενδοκρινικά προβλήματα, σε αρτηριοσκλήρυνση, σε σακχαρώδη διαβήτη, σε αναιμία, καθώς και σε παθήσεις του νευρομυϊκού συστήματος, όπως η νόσος του Πάρκινσον. Για την εκδήλωσή τους μπορεί να ευθύνεται και η λήψη ορισμένων φαρμάκων. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, τα διουρητικά χάπια, που βοηθούν στην αντιμετώπιση της υπέρτασης αλλά προκαλούν απώλεια καλίου, τα αντιόξινα σκευάσματα που χρησιμοποιούνται για τις στομαχικές διαταραχές και ορισμένα φάρμακα που χορηγούνται για την καταπολέμηση νεοπλασιών.

### **Πώς θα απαλλαγείτε από αυτές;**

**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. Διαφορετικά, αν δεν νιώθετε έντονο πόνο, προσπαθήστε να ρίξετε όλο το βάρος του σώματός σας στα δάχτυλα του ποδιού σας, μέχρι να επανέλθει στη φυσιολογική του κατάσταση. Αφού λοιπόν χαλαρώσει, για να τονώσετε την κυκλοφορία του αίματος στην

περιοχή, κάντε ελαφρύ μασάζ. Για πιο άμεση ανακούφιση, μπορείτε να βάλετε μια θερμαντική κρέμα ή ένα θερμό επίθεμα. Παράλληλα, πιείτε λίγο δροσερό νερό ή ένα ισοτονικό ποτό.

**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 έχουμε ήδη περιγράψει, για να χαλαρώσει ο μυς.

**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, κολυπήστε αργά προς την ακτή, σε ύπτιο στυλ. Όταν βγείτε στην παραλία, είτε μόνοι σας είτε με τη βοήθεια κάποιου άλλου, κάντε διατάσεις στο σημείο της κράμπας ή ελαφρύ μασάζ.