

ΚΡΑΜΠΑ

Το καλοκαίρι λόγω της μεγάλης εφίδρωσης και της απώλειας υγρών, ασβεστίου και καλίου πολλοί παθαίνουν συχνές κράμπες.

Η έντονη άσκηση, ο αθλητισμός, η γυμναστική αλλά και οι καθημερινές δουλειές που συχνά απαιτούν αυξημένη μυϊκή δραστηριότητα είναι οι αιτίες που προκαλούν τις επώδυνες μυϊκές κράμπες. Οι κράμπες συμβαίνουν ξαφνικά και απροειδοποίητα. Εκτός από τον έντονο πόνο που προκαλούν, δεν επιτρέπουν στους μύς που έχουν προσβληθεί να λειτουργήσουν κανονικά.

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.

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



Οι μύες που είναι συνήθως επιρρεπείς είναι:

- Οι οπίσθιοι κνημιαίοι (γαστροκνήμιος- υποκνημίδιος).
- Οι οπίσθιοι μηριαίοι (δικέφαλος - ημιτενοντώδης - ημιμυενώδης).
- Οι καμπτήρες των δακτύλων του άκρου ποδιού και χεριού.
- Οι ορθοί κοιλιακοί.
- Οι μύες στην περιοχή του λαιμού (στερνοκλειδομαστοειδής).
- Οι μύες στην περιοχή της πλάτης (τραπεζοειδήδρομοβοειδής - ανελκυστήρας της ωμοπλάτης).
- Γενικά οι μύες που σηκώνουν βάρη (ραχιαίοι).

Έχει διαπιστωθεί ότι:

- Η μυϊκή σύσπαση συμβαίνει άλλοτε απότομα και άλλοτε προειδοποιεί.
- Είναι συνήθης κατά τον ψυχρό καιρό ή μέσα στο νερό. Ξαφνικό ψύχος ή απότομη υψηλή θερμοκρασία μπορεί να είναι εξίσου υπεύθυνα για την κράμπα.
- Οι συνθήκες μιας δίαιτας και η χειροτέρευση της τοπικής κυκλοφορίας, με στενά ρούχα ή με ελαστική επίδεση, ευνοούν την πρόκληση κράμπας.
- Η υπερκόπωση δημιουργεί συνθήκες για εμφάνιση κράμπας
- Επίσης, συμβαίνει συχνά ύστερα από απότομες κινήσεις και παρατεταμένη προσπάθεια (δρόμοι μεγάλων αποστάσεων).
- Παρατηρείται σε αθλητές που κάνουν χρήση αλκοόλ και καφέ. Παρουσιάζεται περισσότερο σε άτομα που διακατέχονται από άγχος και έντονη ψυχολογική πίεση.

- Η συγκέντρωση καματογόνων ουσιών στον οργανισμό (π.χ. γαλακτικό οξύ) ή η έλλειψη ηλεκτρολυτών (χλωριούχα) φαίνεται ότι δημιουργούν κατάλληλες συνθήκες για κράμπες.



Η αντιμετώπιση των μυϊκών κραμπών περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

1. Αν σας πιάσει κράμπια, προσπαθήστε να τεντώσετε το πόδι σας στρέφοντας τα δάχτυλα προς τα πάνω και κάνοντας συγχρόνως απαλό μασάζ στην περιοχή.

2. Μπορείτε να προλάβετε τις κράμπες αν κατά τη διάρκεια της μέρας ή πριν πέσετε για ύπνο κάνετε λίγη γυμναστική. Μπορείτε, για παράδειγμα, να κάνετε κάποιες διατάξεις 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.

3. Η θερμότητα επίσης προλαμβάνει τις κράμπες. Χρησιμοποιήστε μια θερμοφόρα πάνω στη γάμπα σας για 10 λεπτά πριν ξαπλώσετε ή σκεπαστέ τα πόδια σας ελαφρά με μια κουβέρτα.

4. **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 τους, οπότε η διαταραχή της ισορροπίας των δύο συστατικών μπορεί να διαταράξει και τη λειτουργία των μυών. Τροφές που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα πράσινα λαχανικά, τα καρύδια και τα όσπρια.

5. Ένα άλλο συστατικό του οποίου η έλλειψη φαίνεται να συμβάλλει στην εμφάνισή τους είναι το κάλιο. Γι' αυτό προτιμήστε τα φρέσκα λαχανικά, όπως το λάχανο, τον αρακά, το καλαμπόκι, τις πιπεριές και τις πατάτες αλλά και τα φρέσκα φρούτα, όπως τις μπανάνες, τα μήλα, τα πορτοκάλια και τα βερίκοκα που περιέχουν σημαντικές ποσότητες καλίου.

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

7. Αν οι κράμπες επιμένουν, επισκεφτείτε οπωσδήποτε τον γιατρό σας καθώς μπορεί να είναι ένδειξη κάποιας σοβαρότερης κατάστασης που χρειάζεται ιατρική παρέμβαση, όπως προβλήματα στο κυκλοφορικό, προβλήματα μεταβολισμού ή ορμονικά κ.λ.π.

Η πρόληψη περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- Ασκήσεις προθέρμανσης, τεντώματα και μασάζ πριν από τη σωματική άσκηση και συμμετοχή σε σπορ
- Αποφυγή αφυδάτωσης. Η λήψη υγρών και ηλεκτρολυτών ιδιαίτερα κατά τις ασκήσεις που γίνονται σε ψηλές θερμοκρασίες, συμβάλλουν στην πρόληψη των κραμπών
- Στις περιπτώσεις που παρουσιάζονται επαναλαμβανόμενες κράμπες κατά τον ύπνο, είναι πιθανόν ο γιατρός μετά την αξιολόγηση του ασθενούς να αποφασίσει ότι πρέπει να χορηγήσει μυοχαλαρωτικά.

Διατροφικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να αντιμετωπίσετε τις κράμπες είναι:

Μπανάνα ή κάτι αλμυρό: Αν οι κράμπες εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του ύπνου, φάτε λίγο πριν κοιμηθείτε μία μπανάνα ή κάτι αλμυρό και πιείτε νερό. Μια μεσαίου μεγέθους μπανάνα περιέχει 450 mg κάλιο που καταπολεμά τις κράμπες. Το αλάτι επίσης βοηθά στην αποκατάσταση του νατρίου στο σώμα.

Χυμός καρότου: Ο χυμός δύο καρότων το πρωί θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από το πρόβλημα. Το καρότο περιέχει 20 φορές περισσότερα α και β-καροτένια από τα άλλα φρούτα και λαχανικά, αλλά διαθέτει άφθονα και μεταλλικά άλατα (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο) που χρειάζεται ο οργανισμός για να καταπολεμήσει τις κράμπες.



Κράμπα στην θάλασσα:

Αν πάθετε την κράμπα ενώ κολυμπάτε στα βαθιά, μην πανικοβληθείτε, γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του άλλου ποδιού σας 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 ύπτια θέση και όλα θα πάνε καλά. Όταν με το καλό βγείτε στην παραλία, κάντε διατάσεις στο σημείο που έχει πάθει κράμπια ή κάντε ελαφρύ μασάζ. Τέλος πιείτε πολύ νερό για να ενυδατωθείτε. Αργότερα μια ζεστή πετσέτα ή ένα ζεστό μπάνιο, μπορούν να ανακουφίσουν από τον πόνο.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν σας εκδηλώνονται κράμπες καθώς περπατάτε, υπάρχει το ενδεχόμενο αυτές να οφείλονται σε μειωμένη αιματική ροή στο άκρο στο οποίο σας παρουσιάζεται η κράμπια. Η μείωση της ροής του αίματος μπορεί με τη σειρά της να οφείλεται σε προβλήματα στις αρτηρίες των άκρων όπως είναι, για παράδειγμα, οι αθηροσκλήρωση δηλαδή οι εναποθέσεις αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες των ποδιών.

Οι κράμπες είναι από τα συμπτώματα που παρουσιάζουν συχνά όσοι έχουν αναιμία ή χαμηλές τιμές καλίου και νατρίου. Γενικά εκδηλώνονται πιο συχνά σε όσους έχουν χαμηλό αιματοκρίτη καθώς δεν φθάνουν επαρκείς ποσότητες οξυγόνου στους μυς. Επίσης διαταραχές στο ασβέστιο και το μαγνήσιο μπορεί να σχετίζονται με τις μυϊκές κράμπες. Εκδηλώνονται ακόμη σε άτομα με χρόνιες νευρολογικές παθήσεις και σε όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα με θυρεοειδή (π.χ. υποθυρεοειδισμό). Οι νεφροπαθείς εκδηλώνουν συχνά κράμπες λόγω διαταραχής ηλεκτρολυτών που προκαλούν οι αιμοκαθάρσεις. Ακόμη διαταραχή των ηλεκτρολυτών μπορεί να επέλθει και από τη λήψη διουρητικών π.χ. για την καταπολέμηση της υπέρτασης.

Νικόλας Τ.
08/04/16