

Κράμπες

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.

Αίτια

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

Οι κράμπες οφείλονται σε :

- κούραση των μυών από υπερβολική χρήση
- χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (χαμηλό ζάχαρο)
- αφυδάτωση
- ξαφνική έλλειψη ελέγχου της συστολής και χαλάρωσης του μυός εκ μέρους του νευρικού συστήματος
- έλλειψη βιταμινών
- επιβράδυνση κυκλοφορίας των κάτω άκρων, συμβαίνουν συνήθως όταν κοιμάστε ανάσκελα

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 επάρκεια 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.

Κράμπα στη θάλασσα

Οι κράμπες εμφανίζονται συχνότερα το καλοκαίρι επειδή οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν την ομαλή κυκλοφορία του αίματος.

Οι κράμπες στο νερό εκδηλώνονται συνήθως μετά από πολλή ώρα κολύμβησης με έντονο ρυθμό και οφείλονται στη μεγάλη προσπάθεια που καταβάλλουν οι μύες. Σε αυτό συμβάλλει επίσης η μεγάλη εφίδρωση και η απώλεια υγρών, ασβεστίου και καλίου.

Αντιμετώπιση

- Αν κολυμπάτε στα βαθιά και σας πιάσει κράμπα στο πόδι, προσπαθήστε να κρατήσετε την ψυχραιμία σας.
- 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, είτε μόνοι σας είτε με τη βοήθεια κάποιου άλλου, κάντε διατάσεις στο σημείο της κράμπας ή ελαφρύ μασάζ.
- Πιείτε πολύ νερό για να ενυδατώσετε τον οργανισμό σας.

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 καλίο ανάμεσα στα φρούτα), τα μήλα, τα πορτοκάλια και τα βερίκοκα που περιέχουν σημαντικές ποσότητες καλίου

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 κραμπες εμφανίζονται συχνότερα το καλοκαίρι, επίσης μπορεί να σας «πιάνουν» 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.

Κράμπες και εγκυμοσύνη

Στις γυναίκες μπορούν να εμφανιστούν κράμπες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ο πόνος στο πόδι ή στο πίσω μέρος του μηρού ή της κνήμης, ο οποίος μπορεί να σας ξυπνήσει τη νύχτα στο δεύτερο, αλλά κυρίως στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, οφείλεται συχνά στα χαμηλά επίπεδα ασβεστίου στο αίμα σας, λόγω της απορρόφησής του από το έμβρυο.

Φροντίστε να αυξήσετε τις δόσεις του ασβεστίου στη διατροφή σας, με γάλα, γιαούρτι ή τυρί (επίσης τα λαχανικά περιέχουν ασβέστιο). Θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας, ο οποίος πιθανότατα θα ενισχύσει το ασβέστιο στον οργανισμό σας με χάπια και θα σας συστήσει να παίρνετε μαγνήσιο, που είναι ευεργετικό για τις μυϊκές κράμπες.