

ΚΡΑΜΠΕΣ

ΝΙΚΟΣ Π.

Ορισμός

Οι μυϊκές κράμπες είναι ακούσιες και συχνά επώδυνες συσπάσεις των μυών.

Οι ομάδες μυών που συνήθως επηρεάζονται είναι:

- Γαστροκνημία
- Οπίσθιοι μηριαίοι
- Τετρακέφαλος

Οι κράμπες στον άκρο πόδα, τα χέρια, τον βραχίονα, την κοιλιά και στο θωρακικό κλωβό είναι επίσης πολύ συνηθισμένες.

Εναλλακτικές Ονομασίες

Κράμπες - μυϊκές

Γενικές Πληροφορίες

Οι μυϊκές κράμπες είναι συνηθισμένες και μπορούν να διακοπούν με διάταση του μυός. Ο μυς σε κράμπα μπορεί να είναι σκληρός ή να προέχει.

Οι μυϊκές συσπάσεις είναι διαφορετικές από τους μυϊκούς σπασμούς (τικ), που καλύπτονται σε άλλο άρθρο.

Αίτια

Οι μυϊκές κράμπες συνήθως συμβαίνουν όταν ένα μυς είναι καταπονημένος ή τραυματισμένος. Όταν γυμνάζεστε χωρίς να έχετε καταναλώσει αρκετά υγρά (είστε αφυδατωμένος) ή όταν έχετε χαμηλά επίπεδα μετάλλων, όπως καλίου ή ασβεστίου, είστε περισσότερο επιρρεπείς στο να έχετε μια μυϊκή σύσπαση.

Οι μυϊκές κράμπες μπορούν να συμβούν όταν παίζετε τένις ή γκολφ, μπόουλινγκ, κολυμπάτε ή κάνετε οποιαδήποτε άσκηση.

Μυϊκές συσπάσεις μπορούν επίσης να προκληθούν από τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Αλκοολισμός
- Υποθυρεοειδισμός

- Νεφρική ανεπάρκεια
- Φάρμακα
- Μεταβολικά προβλήματα