12 Φεβρουαρίου 2013

Πως αντιμετωπίζονται οι κράμπες

/ Επι

Του Παντελή

Αντωνίου

Οι κράμπες ή μυϊκοί σπασμοί είναι συνεχείς και επώδυνες συσπάσεις συχνά ενός ή περισσοτέρων μυών της ίδιας ομάδας του σώματός μας.

Μπορούν να εμφανιστούν σε οποιονδήποτε μυ, διαρκούν λίγα δευτερόλεπτα ή αρκετή ώρα και προκαλούν έντονο πόνο.

Οι προφυλάξεις που μπορούμε να λάβουμε, είναι δύο ειδών και έχουν σχέση με την άσκηση και τη διατροφή. Κράμπες, στο πλαίσιο της άσκησης, μπορεί να προκληθούν λόγω ελλιπούς προθέρμανσης, λόγω μεγάλης επιβάρυνσης ορισμένων μυϊκών ομάδων, έλλειψης αποθεραπείας ή κακής κυκλοφορίας του αίματος.

Σε αυτή την περίπτωση συστήνεται σωστή προθέρμανση πριν από την άσκηση σε όλο το σώμα με ιδιαίτερη έμφαση στα σημεία που θα εξασκηθούν, μυϊκές διατάσεις πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της άσκησης και προοδευτική επιβάρυνση κατά τη διάρκεια της προπόνησης. (περισσότερα...)