

Τι να κάνετε αν πάθετε κράμπα ενώ κολυμπάτε

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

[swimming080713](#) Image not found or type unknown Στις Μυϊκές Κράμπες οδηγούν η κούραση, οι απότομες καιάγαρμπες κινήσεις και η απώλεια θερμοκρασίας (ο μυς του μέλους που προσβάλλεται συστέλλεται κι έτσι εμποδίζεται η κίνησή του). Συνήθως κράμπες εμφανίζονται... στα πόδια ή τα χέρια αλλά και στα άλλα μέρη του σώματος.

Αντιμετώπιση: **Αν πάθετε την κράμπα ενώ κολυμπάτε στα βαθιά, μην πανικοβληθείτε.**

Αλλάξτε τον τρόπο με τον οποίο κολυμπάτε ή χαλαρώστε το μέρος στο οποίο πάθατε κράμπα. Αν η κράμπα συνεχίζεται, τότε χωρίς να χάσετε την ψυχραιμία σας κάντε μια κίνηση αντίθετη προς τη συστολή του μυός και συγχρόνως ένα ελαφρύ μασάζ.

Αν η κράμπα εμφανίστηκε στο πόδι γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του άλλου ποδιού σας να τεντώσετε το πόδι που έχει πάθει την κράμπα, πιέζοντας 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 κράμπα 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.

Πηγή: ikypros.com - medlabgr.blogspot.gr