

Σταματήστε τις κράμπες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: noticias.r7.com

Οι **κράμπες** που πολλές φορές μας ταλαιπωρούν μπορούν να αντιμετωπιστούν με απλούς τρόπους.

Οι **κράμπες** είναι ξαφνικές, ακούσιες συσπάσεις των μυών του ποδιού, και κυρίως της γάμπας, που συμβαίνουν συνήθως τη νύχτα ενώ μπορεί να κρατήσουν από λίγα δευτερόλεπτα έως και αρκετά λεπτά. Μπορούν να συμβούν στον καθένα και σε κάθε ηλικία αλλά είναι πιο συχνές στους μεσήλικες και στα άτομα τρίτης ηλικίας.

Δείτε λοιπόν πως θα τις αντιμετωπίσετε:

1. Αν σας πιάσει **κράμπα**, 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 εμφάνιση 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.

Της Χρύσας Γιαννοπούλου

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ, ΠΑΘΟΛΟΓΟΥ, ΔΙΔΑΚΤΟΡΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Πηγή: myworld.gr