

## Επαναλαμβανόμενες κράμπες: Ποιες παθήσεις



κράμπες είναι αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο και δεν αποτελούν αιτία ανησυχίας.

Μια κράμπα εκδηλώνεται όταν ένας μυς σκληραίνει και δεν χαλαρώνει, οδηγώντας συχνά σε έντονο πόνο.

Συνήθως εμφανίζονται μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα.

Αν και οι ακριβείς αιτίες των μυϊκών κραμπών δεν είναι γνωστές, οι ακόλουθες καταστάσεις εκτιμάται ότι αυξάνουν τον κίνδυνο:

- Σκληροί μύες που δεν έχουν τεντωθεί.
- Φτωχά προετοιμασμένοι μύες που κουράζονται εύκολα.
- Μεγάλη χρήση των μυών.
- Η άσκηση σε υψηλές θερμοκρασίες.
- Αφυδάτωση.
- Τα χαμηλά επίπεδα αναγκαίων μετάλλων και αλάτων.

### Προβλήματα υγείας που κρύβουν

Παρότι οι κράμπες είναι τις περισσότερες φορές ακίνδυνες, μπορεί να συνδέονται

με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας και να χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης. Μια τέτοια περίπτωση είναι αν συνοδεύονται από ακούσιες συσπάσεις μυών (γίνονται αντιληπτές σαν τρέμουλο του μυ), καθώς μπορεί να υποκρύπτουν νευρολογικό νόσημα.

Οι κράμπες μπορεί επίσης να σχετίζονται με:

-Αναιμία ή χαμηλές τιμές καλίου και νατρίου

-Χαμηλό αιματοκρίτη

-Διαταραχές ασβεστίου και μαγνησίου

-Προβλήματα θυρεοειδούς

-Οι νεφροπαθείς εκδηλώνουν συχνά κράμπες λόγω διαταραχής ηλεκτρολυτών που προκαλούν οι αιμοκαθάρσεις.

-Διαταραχή των ηλεκτρολυτών μπορεί να επέλθει και από τη λήψη διουρητικών π.χ. για την καταπολέμηση της υπέρτασης.

-Αν οι κράμπες εκδηλώνονται όταν περπατάτε, μπορεί να οφείλονται σε μειωμένη αιματική ροή στο άκρο στο οποίο σας παρουσιάζεται η κράμπα.

-Η μείωση της ροής του αίματος μπορεί με τη σειρά της να οφείλεται σε προβλήματα στις αρτηρίες των άκρων όπως είναι η αθηροσκλήρωση δηλαδή οι εναποθέσεις αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες των ποδιών.

### **Γιατί είναι πιο συχνές το καλοκαίρι;**

Δυο είναι οι λόγοι που ευνοούν την εκδήλωση κράμπας το καλοκαίρι: λόγω της ζέστης ιδρώνουμε περισσότερο και πιο εύκολα. Παράλληλα, καταπονούμε τους μύες περισσότερο με σωματικές δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους και στη ζέστη.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)