

Κράμπα στη θάλασσα: Οι κινήσεις που θα σε σώσουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[1842ec12c8f3c676b07edb5ae0c1f67c_L](#)

Οι κράμπες εμφανίζονται συχνότερα το καλοκαίρι επειδή οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν την ομαλή κυκλοφορία του αίματος.

Σε αυτό συμβάλλει επίσης η μεγάλη εφίδρωση και η απώλεια υγρών, ασβεστίου και καλίου.

Οι κράμπες συμβαίνουν ξαφνικά και εκτός από τον έντονο πόνο που προκαλούν, δεν επιτρέπουν στους μυς που έχουν προσβληθεί να λειτουργήσουν κανονικά.

Γενικά είναι ένα σύμπτωμα που δεν πρέπει να σας προκαλεί ανησυχία. Αν όμως πάθετε κράμπα μέσα στο νερό, πρέπει να το αντιμετωπίσετε άμεσα και με ψυχραιμία προκειμένου να μην θέσετε τη ζωή σας σε κίνδυνο.

Οι κράμπες στο νερό εκδηλώνονται συνήθως μετά από πολλή ώρα κολύμβησης με έντονο ρυθμό και οφείλονται στη μεγάλη προσπάθεια που καταβάλλουν οι μύες.

Τι να κάνετε

-Αν κολυμπάτε στα βαθιά και σας πιάσει κράμπα στο πόδι, προσπαθήστε να κρατήσετε την ψυχραιμία σας.

-Γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του χαλαρού σας ποδιού να τεντώσετε το πόδι που έχει πάθει την κράμπα, πιέζοντάς το στην περιοχή των δαχτύλων.

-Αν δεν τα καταφέρετε, κολυμπήστε αργά προς την ακτή, σε ύπτιο στυλ.

-Όταν βγείτε στην παραλία, είτε μόνοι σας είτε με τη βοήθεια κάποιου άλλου, κάντε διατάσεις στο σημείο της κράμπας ή ελαφρύ μασάζ.

-Πιείτε πολύ νερό για να ενυδατώσετε τον οργανισμό σας.

-Στη συνέχεια κάντε ένα ζεστό μπάνιο για να ανακουφίσετε το σημείο από τον πόνο.

Οι κράμπες είναι αθώες στην πλειονότητά τους, δεν υποκρύπτουν δηλαδή κάποιο πρόβλημα υγείας. Αν επιμένουν πάντως για μεγάλο διάστημα, πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό.

Πηγή: onmed.gr