

## Κράμπα στη θάλασσα: πώς αντιμετωπίζεται;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ζέστη του καλοκαιριού επηρεάζει την ομαλή κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να παθαίνουμε συχνότερα κράμπες. Τι γίνεται όμως, αν είμαστε μέσα στη θάλασσα;

Ο ιδρώτας, η απώλεια υγρών, ασβεστίου και καλίου και η έντονη ζέστη έχουν ως αποτέλεσμα την μη ομαλή κυκλοφορία του αίματος που μεταφράζεται στις γνωστές σε όλους μας κράμπες.

Οι κράμπες συμβαίνουν ξαφνικά και, εκτός από τον έντονο πόνο που προκαλούν, δεν επιτρέπουν στους μύες, 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.

Θα έχετε σίγουρα παρατηρήσει πως οι κράμπες μέσα στο νερό εκδηλώνονται συνήθως μετά από πολλή ώρα κολύμβησης με έντονο ρυθμό και οφείλονται στη μεγάλη προσπάθεια που καταβάλλουν οι μύες.

Πώς θα τις αντιμετωπίσετε;

-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:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)