

Πρησμένοι αστράγαλοι: Τι φανερώνει το σύμπτωμα και πώς να το αντιμετωπίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το πρήξιμο στους αστράγαλους είναι πιο συχνό φαινόμενο το καλοκαίρι σε σχέση με το χειμώνα, γιατί η ζέστη ευνοεί την κατακράτηση υγρών, ακόμα και δεν υπάρχει οργανικό πρόβλημα.

Οι αιτίες που προκαλούν το πρήξιμο στα πόδια σε γενικές γραμμές δεν είναι επικίνδυνες, αλλά όταν το οίδημα δεν υποχωρεί επιβάλλεται η άμεση επίσκεψη σε γιατρό.

Οι πιο συνηθισμένες αιτίες είναι:

- Διαταραχή της λέμφου (των υγρών του οργανισμού), η οποία συσσωρεύεται στα πόδια προκαλώντας οιδήματα ιδιαίτερα στους αστραγάλους.
- Κακή κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή, λόγω παρατεταμένης ακινησίας και έλλειψης άσκησης. Επίσης η καθιστική ζωή ή η ορθοστασία, συντελούν στην εμφάνιση του πρηξίματος.
- Υπερβολική κατανάλωση αλατιού, που ευθύνεται για την κατακράτηση υγρών στον οργανισμό.
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων, όπως τα αντιφλεγμονώδη και ορισμένα αντιυπερτασικά, που επίσης κατακρατούν υγρά.
- Σε μεγαλύτερες ηλικίες, το πρήξιμο μπορεί να οφείλεται σε παθήσεις του

κυκλοφορικού (ευρυαγγείες, κίρσοι, φλεβίτιδα) ή της καρδιάς (καρδιακή ανεπάρκεια).

Επισκεφτείτε το γιατρό σας οπωσδήποτε εάν:

- Το πρήξιμο συνοδεύεται από δύσπνοια και ζαλάδα.
- Το πρήξιμο είναι επώδυνο, κοκκινίζει και δεν υποχωρεί καθόλου.
- Πρήζεται ξαφνικά μόνο το ένα πόδι, πονά και δεν υποχωρεί το πρήξιμο.

bigstock-Ankle-Pain-59871881

Πως θα ανακουφιστείτε από το πρήξιμο στους αστραγάλους

1) Μασάζ

Ένα ελαφρύ μασάζ στα πόδια με κυκλικές κινήσεις για 1-2 λεπτά, βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία των υγρών του σώματος.

2| Σκοτσέζικο ντους

Βάλτε τα πόδια στην μπανιέρα και ρίξτε εναλλάξ δροσερό και χλιαρό νερό. Κάθε εναλλαγή πρέπει να κρατάει τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Με την εναλλαγή ζεστού και κρύου νερού συστέλλονται και διαστέλλονται τα αγγεία και έτσι βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος.

3| Ποδόλουτρο

Σε μια λεκάνη με χλιαρό νερό, ρίξτε μία χούφτα χοντρό αλάτι. Το αλάτι βελτιώνει το κυκλοφορικό σύστημα και απομακρύνει το γαλακτικό οξύ, το προϊόν καύσης των μυών, με αποτέλεσμα να νιώθουμε τα πόδια μας ξεκούραστα.

Επιπλέον, το ιώδιο του αλατιού βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος, ενώ το κάλιο και το νάτριο συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και στην ισορροπία των υγρών του σώματος.

Επίσης, μπορείτε να κάνετε ποδόλουτρο με χαμομήλι, το οποίο διαθέτει αντιφλεγμονώδη δράση. Σε ένα λίτρο βραστό νερό, προσθέστε 3-4 κουταλιές χαμομήλι και αφήστε το για μερικά λεπτά. Στη συνέχεια, βάλτε το νερό (αφού το σουρώσετε) σε μια λεκάνη, συμπληρώστε με χλιαρό νερό και αφήστε μέσα σε αυτήν τα πόδια σας για 10 λεπτά.

4| Καταναλώστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε νερό, όπως καρπούζι, αγγούρι, πορτοκάλια και σταφύλια. Αλλά, και φράουλες, κεράσια, μπρόκολα και παντζάρια. Όλα αυτά τα τρόφιμα, εκτός του ότι είναι αντιοξειδωτικά, εμποδίζουν τα οιδήματα και την κατακράτηση υγρών.

Πηγή: onmed.gr