

Κράμπες στον ύπνο: 3 λύσεις που θα σας σώσουν!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κράμπα στο πόδι «χτυπά» βαθιά το μυ της γάμπας και προκαλεί επίπονους σπασμούς που μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο μας.

Η αιτία που εκδηλώνεται η κράμπα δεν είναι πάντοτε σαφής. Μερικοί συνηθισμένοι παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν στο χαρακτηριστικό σπασμό είναι η καταπόνηση των μυών, η επαφή με πολύ κρύο νερό, η κακή κυκλοφορία του αίματος και η πολύωρη ακινησία.

Δείτε τρεις απλές λύσεις για να αποφύγετε ή να αντιμετωπίσετε άμεσα τις κράμπες στον ύπνο.

1. Πιείτε λίγο νερό πριν τον ύπνο: Όσο χρειάζεται για να αποφύγετε την κράμπα αλλά να μη χαλάσετε τον ύπνο σας προκειμένου να επισκεφθείτε την τουαλέτα. Η ενυδάτωση των μυών είναι απαραίτητη για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της κράμπας.

2. Κάντε διατάσεις: Τρία λεπτά αρκούν για να αποφύγετε τις αναπάντεχες βραδινές κράμπες. Τεντώστε καλά τα πόδια σας μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ «τράβηγμα» και κάντε μερικά βαθιά καθίσματα.

3. Αυξήστε την πρόσληψη σε κάλιο και μαγνήσιο: Η έλλειψη βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε διατάραξη της ομαλής κυκλοφορίας του αίματος, με την καρδιά να δυσκολεύεται να παροχετεύσει αίμα στα κάτω άκρα. Το μαγνήσιο ρυθμίζει τη λειτουργία των μυών και των νεύρων, τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και την αρτηριακή πίεση, ενώ το κάλιο είναι απαραίτητος ηλεκτρολύτης με αντίστοιχο ρόλο. Παράλληλα, κάλιο συμβάλλει στη ρύθμιση της περιεκτικότητας του οργανισμού σε νερό.

Πηγή: onmed.gr