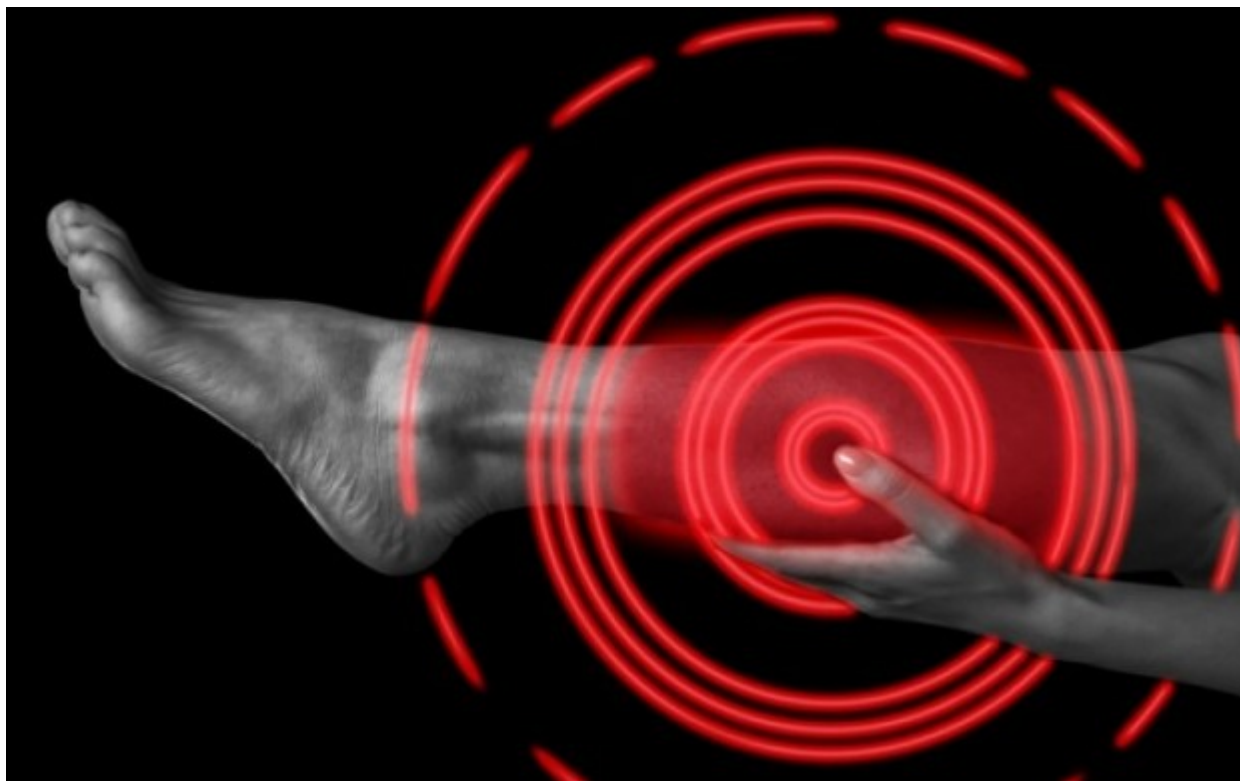


Οδηγός επιβίωσης στις κράμπες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: onmed.gr

Οι κράμπες των ποδιών είναι συχνό φαινόμενο, αλλά η αιτία παραμένει άγνωστη στις περισσότερες περιπτώσεις. Ωστόσο, ορισμένα φάρμακα και ασθένειες μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν κράμπες στα πόδια.

Η τακτική άσκηση και οι διατάσεις μπορεί να τις αποτρέψουν. Διαβάστε στο επιστημονικό άρθρο που ακολουθεί γιατί παθαίνετε κράμπες.

Μια κράμπα στο πόδι είναι ένας πόνος που προέρχεται από έναν μυ των ποδιών και οφείλεται σε μυϊκό σπασμό, δηλαδή όταν ένας μυς συστέλλεται πολύ έντονα. Οι μικροί μύες των ποδιών επηρεάζονται λιγότερο ενώ συχνές θέσεις εντόπισης είναι η γάμπα και ο μηρός.

Μία κράμπα συνήθως διαρκεί λίγα λεπτά. Σε ορισμένες περιπτώσεις διαρκεί μόνο λίγα δευτερόλεπτα, αλλά μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 10 λεπτά. Η σοβαρότητα του πόνου επίσης ποικίλλει. Οι κράμπες των ποδιών συμβαίνουν συνήθως τη νύχτα κατά την ανάπαυση στο κρεβάτι και μπορεί να διακόψουν τον ύπνο.

Στις περισσότερες περιπτώσεις η αιτία δεν είναι γνωστή, αλλά μπορεί και να αποτελούν σύμπτωμα μίας πάθησης. Για παράδειγμα:

Ορισμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν κράμπες, όπως τα διουρητικά, η νιφεδιπίνη, η σαλβουταμόλη, οι στατίνες, και το λίθιο.

Υπερπροσπάθεια των μυών.

Αφυδάτωση.

Διαταραχές ηλεκτρολυτών (καλίου, νατρίου)

Εγκυμοσύνη – συνήθως σε προχωρημένα στάδια.

Υπολειτουργία του θυρεοειδούς αδένος.

Αγγειοπάθεια

Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Κίρρωση του ήπατος

Σαρκοείδωση

Όταν οι κράμπες αποτελούν σύμπτωμα μίας πάθησης θα έχετε και άλλα συμπτώματα που θα συμπληρώνουν την κλινική εικόνα. Αντίθετα αν είστε κατά τα άλλα υγιείς οι κράμπες δεν είναι ανησυχητικές.

Χριστίνα Ι. Μπουντούρη

Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός

Email: cbountouri@gmail.com

Πηγές: bountouri.gr- thrakitoday.com