

AHI, IL CRAMPO!

(a cura di PagineMediche.it)

Capita a volte, praticando l'attività sportiva, di avvertire un dolore al polpaccio, alla parte posteriore della coscia o al piede, improvviso e spesso molto acuto. E' un dolore intenso e lancinante, che non scompare e impedisce il protrarsi dell'attività fisica stessa; questa situazione si chiama "**crampo**".

I crampi sono delle contrazioni muscolari violente, involontarie ed improvvise che solitamente si presentano durante uno sforzo, o perfino durante la notte, nel sonno. Queste contrazioni sono favorite dalla perdita di liquidi e sali minerali che avviene con la sudorazione durante l'attività fisica.

In effetti, quando si suda durante un allenamento, si crea uno squilibrio elettrolitico nei muscoli, dovuto proprio alla perdita di liquidi e sali minerali contenuti nel sudore. Questi elementi vanno, quindi, reintegrati al più presto possibile. Se ciò non accade, è possibile andare incontro ai crampi.

I crampi però possono essere evitati, innanzitutto praticando stretching prima e dopo l'attività fisica e prolungando le sedute di allenamento ogni volta un po' di più, in modo che il corpo si abitui gradualmente allo sforzo fisico.

Abbinare a questa pratica anche un immediato reintegro di liquidi e sali minerali con appositi cibi o bevande che contengano le giuste quantità di sodio, magnesio, calcio e potassio. Può essere utile anche, prima di iniziare l'allenamento, bere del succo di frutta e dell'acqua minerale, che serviranno a contrastare la successiva perdita di liquidi.

Evitate di assumere diuretici, antistaminici o alcolici prima dell'allenamento perché i primi aumentano la perdita di liquidi mentre i secondi favoriscono la disidratazione.

Evitate anche di fare attività fisica subito dopo aver mangiato, poiché la digestione utilizza la maggior parte del sangue in circolo sottraendolo a tutto il resto del corpo, quindi anche ai muscoli, predisponendo più facilmente all'insorgenza dei crampi.

Anche l'abbigliamento può essere d'aiuto: non indossate nulla di scuro, ma preferite indumenti chiari perché questi assorbono meno calore e quindi vi fanno sudare di meno. Inoltre assicuratevi che il materiale con cui sono fatti gli indumenti che utilizzate per l'allenamento siano capaci di far respirare la pelle, garantendovi così la giusta temperatura; evitate quindi indumenti "plastificati", che alterano la termoregolazione (e non servono a far dimagrire!). Per quanto riguarda le calzature evitate le scarpe troppo strette o di stringere troppo i lacci.

Non vi sono cure particolari per i crampi. L'unica soluzione è quella di reintegrare immediatamente i liquidi persi e di agire direttamente sul muscolo colpito. Se il crampo vi ha colpito al **polpaccio**, sedetevi a terra con la gamba dolorante tesa e l'altra piegata, afferrate le dita del piede e tirate verso di voi finché non sentite che la rigidità del muscolo diminuisce. Se il crampo, invece, ha colpito la **coscia**, dovete ricorrere all'aiuto di qualcuno che vi alzi il calcagno e spinga forte il ginocchio verso il basso, mentre voi massaggiate il muscolo colpito. Entro pochi secondi tutto dovrebbe passare. Se il crampo colpisce il **piede**, fate come per il polpaccio, tirate verso di voi le dita e spingete il

calcagno in avanti; se colpisce la **mano**, congiungete la mano dolorante con quella che non vi fa male e spingete le dita verso il polso. Tutte queste tecniche, così come lo stretching, servono ad allungare il muscolo ed evitare che questo si contragga più del dovuto, o a riportarlo ad una lunghezza normale quando viene colpito dal crampo. E' importante eseguire queste azioni di "allungamento" in maniera dolce e graduale: un movimento "brusco" potrebbe accentuare la contrattura del muscolo invece di favorire la scomparsa della stessa.

