

Crampi muscolari

Il crampo muscolare è uno spasmo spontaneo dei muscoli che provoca dolore e difficoltà di movimento nella parte colpita e interessa soprattutto i muscoli degli arti. Quando questa problematica si protrae nel tempo è opportuno rivolgersi al medico. Le cause sono diverse. Malattie sistemiche, disordini elettrolitici, farmaci. Il crampo muscolare può essere scatenato da un'eccessiva perdita di sali minerali attraverso il meccanismo del sudore; un improvviso e immediato abbassamento della temperatura muscolare ma anche da un improvviso innalzamento della stessa; da disturbi circolatori; da cause idiopatiche senza alcuna causa apparente che compaiono in soggetti sani, durante il sonno. Questi ultimi sono molto fastidiosi perché si localizzano sui piedi e sui polpacci. Quelli ai piedi sono veramente fastidiosi perché il piede subisce una contrazione che lo induce in flessione plantare: anche le dita subiscono tale processo. Sembra che questa problematica sia di origine neurologica. Anche alcuni farmaci possono essere all'origine di questa tipologia di crampi. Ci sono poi altre cause quali l'accumulo di acido lattico e la carenza di ossigeno ai tessuti. Il crampo a volte può essere scambiato con una contrattura muscolare ma si diversifica da questa per la sua violenza e la breve permanenza. Il crampo muscolare la cui intensità varia da qualche secondo fino a 15 minuti, è tipico delle persone che sono impegnate in attività sportive, intense, senza un'adeguata preparazione; negli sportivi della domenica che senza un adeguato allenamento sottopongono i muscoli a sforzi eccessivi. I crampi sono molto frequenti quando si pratica attività sportiva in ambienti umidi e caldi. La prevenzione in presenza di crampi è quella di eseguire degli stiramenti. Quando il crampo si localizza sulla gamba, occorre fare una semplice manovra per controllarlo: poggiarsi su un sostegno e tirare le punte dei piedi verso il ginocchio. Quando si localizza sul quadricipite è utile flettere la gamba e portare il tallone del piede il più vicino possibile alle natiche aiutandosi con la mano. Per prevenire i crampi in ambito sportivo è bene provvedere ad un giusto riscaldamento muscolare. Poi, adottare una sana alimentazione e regolare le proprie attività muscolari alle possibilità fisiche. Non mangiare prima dell'allenamento (devono trascorrere almeno due ore dal pasto). Durante la notte cercare di dormire con un sostegno sotto le gambe in maniera tale che gli arti inferiori risultino leggermente sopraelevati rispetto al resto del corpo. Quando si fa sport occorre indossare indumenti leggeri che permettono la traspirazione. Coloro che seguono esercizi dimagranti ed indossano indumenti che non permettono la traspirazione possono essere soggetti a crampi e nell'ipotesi migliore si può solo sudare e perdere sali minerali. Non dimagrire.

Paolo Raimondi