

ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

Τι είναι η μυική κράμπα?

Είναι η σύσπαση των μυών της γαστροκνημίας (οι μύες της γάμπας γίνονται σκληροί σαν πέτρα)

Ποια είναι τα αίτια της μυικής κράμπας?

α/ παροδική κακή φλεβική κυκλοφορία (πιο σπάνια αρτηριακή)

β/ έλλειψη ορισμένων σημαντικών συστατικών για την καλή μυική δραστηριότητα όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο

Γιατί εμφανίζονται συχνά στην κύηση οι μυικές κράμπες?

α/ υπερπαραγωγή προγεστερόνης η οποία ελαττώνει την ελαστικότητα των τοιχωμάτων των φλεβών που χάνουν τον τόνο τους

β/ προοδευτική αύξηση του όγκου της μήτρας η οποία επιβαρύνει τις φλέβες κυρίως των κάτω άκρων

Οι δύο παραπάνω λόγοι προκαλούν διαστολή των αγγείων στο επιπολής φλεβικό δίκτυο και συνεπώς κράμπες.

Πότε συμβαίνουν συχνότερα οι μυικές κράμπες?

Συνήθως είναι ξαφνικές την νύχτα ή τις πρώτες πρωινές ώρες, μπορεί όμως να εμφανιστούν και οποιαδήποτε άλλη στιγμή της ημέρας.

Συμβαίνουν κυρίως στο 2^ο και 3^ο τρίμηνο της κύησης, συχνότερα τους ζεστούς μήνες του χρόνου

Πως αντιμετωπίζονται οι μυικές κράμπες?

1/ καλή ενυδάτωση της εγκύου

2/ αποτελεσματικά είναι τα συμπληρώματα διατροφής (ιδίως τους ζεστούς μήνες) πλούσια σε **μαγνήσιο, ψευδάργυρο, ασβέστιο**

3/ σε φλεβική ανεπάρκεια, **ελαστικές κάλτσες** δεν πρέπει να παραλείπονται να φοριούνται ακόμη και τους πιο ζεστούς μήνες του χρόνου

4/ **ασκήσεις stressing:**

α/ **κίνηση των αστραγάλων:** ξαπλώστε στο κρεβάτι και λυγίστε το ένα πόδι. Σηκώστε το άλλο τεντωμένο. Στριφογυρίστε κυκλικά το πέλμα πρώτα προς τα δεξιά και έπειτα προς τα αριστερά

β/ **κίνηση του γονάτου:** ξαπλώστε στο κρεβάτι, λυγίστε το ένα πόδι και βάλτε το άλλο λυγισμένο πάνω του. Λυγίστε και τεντώστε το πόδι που είναι λυγισμένο πάνω στο άλλο, ρυθμικά πάνω-κάτω

γ/ **έκταση των μυών του ποδιού:** καθίστε στο κρεβάτι και κρεμάστε το ένα πόδι στηρίζοντάς το κάτω στο πάτωμα. Κάντε έκταση στο άλλο πόδι τεντώνοντάς το πάνω στο κρεβάτι. Λυγίστε τον αστράγαλό σας έτσι ώστε οι άκρες των δακτύλων να βλέπουν προς τα πάνω. Σκύψτε το πάνω μέρος

του σώματος προς τα εμπρός μέχρι εκεί που μπορείτε. Πιάστε με το αντίθετο χέρι τις άκρες των δακτύλων του ποδιού και τραβήξτε τες προς τα πάνω. Παραλληλα έχετε το άλλο χέρι πάνω στο γόνατο