

Crampi alle gambe: come trattarli e prevenirli

Crampi alle gambe: come riconoscerli e come trattarli con semplici esercizi fisici per attenuare il dolore ed evitare l'infiammazione del muscolo.

I crampi muscolari sono delle **improvvisi contrazioni** involontarie che possono durare dai pochi secondi a qualche minuto, causando un intenso bruciore al muscolo. In particolare, i crampi alle gambe possono colpire durante la notte o si verificano dopo l'attività fisica.

Ci sono degli esercizi che possono aiutare a prevenire questi episodi poco piacevoli da eseguire due o tre volte al giorno. Inoltre, agendo tempestivamente sul crampo è possibile placare il dolore ed evitare una successiva infiammazione. Vediamo quali esercizi e rimedi adottare.



Crampi alle gambe: cause

Una delle cause più comuni è l'**eccessivo sforzo fisico**. Spesso capita se non si è fatto stretching o se si è sovraccaricato il muscolo dopo un lungo periodo di riposo. Anche la disidratazione e la carenza di sali minerali possono causare crampi notturni alle gambe o dopo la palestra.

Per questo motivo è importante introdurre il giusto apporto di minerali, soprattutto se si seguono delle diete per perdere peso e **se si fa molto sport**.

Crampi alle gambe: rimedi per un immediato sollievo

Se il crampo alla gamba dura per qualche minuto è importante agire immediatamente, anche se non è ancora passato. **Stirate e massaggiare** il muscolo in modo tale da farlo rilassare ed evitare che si possa infiammare.

Stendete la gamba e flettete il piede in alto, piegandolo alla caviglia in modo che le dita puntino verso il mento. Tenete la posizione per circa dieci secondi, poi rilassate la gamba. Ripetete per cinque volte e, se necessario, proseguite fino a quando non avvertite un po' di **sollievo**. Completate l'esercizio camminando sui talloni per qualche minuto.

Un altro rimedio è quello di **massaggiare il muscolo** dolorante e di appoggiare del **ghiaccio** sulla zona colpita per placare l'infiammazione. Per aiutare poi il muscolo a rilassarsi fate un **bagno rilassante** con acqua tiepida e non troppo calda.

Esercizi per prevenire e trattare i crampi

Se si verificano spesso episodi di crampi alle gambe è opportuno fare degli **esercizi** due o tre volte al giorno. Mettetevi in piedi a circa un metro da una parete e piegate in avanti le braccia toccando la parete. Mantenete i piedi ben fissi sul pavimento. In questo modo dovrete sentire il **polpaccio** tirare. Mantenete la posizione per cinque secondi e ripetete per dieci volte.