Автор: admin
09.01.2013 18:02 -

Что делать при судороге икроножных мышц?

Каждому из нас хотя бы раз в жизни доводилось почувствовать судорогу в ноге. И это естественно, ведь явление это настолько распространённое, что с ним сталкивается около 75% людей. Как правило, судороги начинаются неожиданно, они бывают сильными и доставляют очень неприятные ощущения. И потому полезно будет больше узнать о судорогах и о способах борьбы с ними.

Причины

Резкое сокращение мышцы может объясняться хронической усталостью и недосыпом. Спазмы также являются следствием чрезмерных физических нагрузок из-за накопления в мышце молочной кислоты во время занятий спортом или длительной ходьбы. В то же время причиной может служить недостаточность стимулирования мышц нервами при малой подвижности. Судороги вызывает и длительное нахождение в неудобной позе из-за недостаточного притока крови. Но наиболее частой причиной является нехватка в организме нужных микроэлементов: магния, кальция, витамина D.

Судороги могут быть симптомами заболеваний, таких, как варикоз, диабет, цирроз печени, заболевание позвоночника, поражение щитовидной железы и др. Именно поэтому при частых спазмах, а также при судорогах, связанных с нарушением кровообращения, следует обратиться к специалисту.

Профилактика

Как уже упоминалось, самой распространённой причиной судорог является дефицит кальция, магния, калия в организме. Дело в том, что с пищей человек, как правило, не получает суточную норму Mg. Поэтому рекомендуется дополнительный приём препаратов магния в лекарствах или в биодобавках. Поскольку Mg и Ca находятся в тесной связке, то рекомендуется поддерживать содержание в организме обоих этих элементов вместе с витамином D, который способствует их усвоению.

Тем не менее не стоит забывать о свежих фруктах и зелени. Источником кальция являются молоко, сыр, творог, миндаль. Магний в большом количестве содержат грецкие орехи, гречневая каша, бобовые. Калием богаты свекла, изюм, курага, чеснок, а также семена подсолнечника. Полезна будет и минеральная вода.

Снятие спазма

Чтобы снять боль, нужно **растянуть сведённую мышцу**. Сделать это можно, проделав

следующее простое упражнение. Встаньте прямо, лицом к стене на расстоянии одного шага. Ноги расставьте чуть шире плеч. Ладонями упритесь в стену над головой. Маленькими шажками отходите назад, при этом не отрывая ступней от пола. Потихоньку отступайте до тех пор, пока не почувствуете растягивание сведённых мышц.
Только не перестарайтесь! Излишних неприятных ощущений от растягивания мышц быть не должно. Остановившись, сохраняйте это положение полминуты. Рекомендуется также растереть и пощипать сведённую ногу.

Ещё одним способом снять судорогу является **массаж**. Большим пальцем надавите на точку в середине икроножной мышцы, постепенно увеличивая давление. Затем пару секунд нажимайте в области подколенной ямки. Стоит заметить, что судорога у беременных женщин носит особый характер. Данный метод им противопоказан.

Резкий спазм мышц может возникнуть при купании в холодной воде. Поэтому прежде рекомендуется сделать несколько физических упражнений. Необходимо разогреть мышцы, чтобы увеличить приток крови к ним, поскольку судорогу вызывает сужение сосудов в результате резкого перепада температур. Если есть при себе иголка или булавка, кольните в области спазма. Болевое раздражение сократившейся мышцы прекратит судорогу.

Теперь, вооружившись данными рекомендациями, вы не позволите судорогам застать вас врасплох. Однако не забудьте, что спазмы мышц могут быть симптомами ряда заболеваний, в том числе осложнений при беременности. Поэтому при частом их появлении следует обязательно обратиться к врачу.

Автор - **Владислав Писарук**
Источник