

Kuidas vabaneda lihasekrampidest

Lihasekramp ehk lihasekiudude tahtmatu valulik kokkutõmme võib tekkida mitmesugustel põhjustel nii noortel kui eakatel. Mõnikord esineb seda ka täiesti tervetel inimestel.

Magades lööb kramp jalalihasesse enamasti siis, kui magaja ennast sirutab või külge keerab. Vahel võib see olla jõuline ja väga valulik ega taha kuidagi vaibuda. Sageli tekivad krambid jalgades, harvem käelihastes.

Pikaajalise pliitsi või pastaka kirjutamise järel ilmuv käelihaste kramp võib kirjutamist tugevasti häirida. Lihasekrampe esineb ka pianistidel ja viiuldajatel kaua kestva harjutamisest. Krampidele lisanduvad väsimus, valu ja lihasejõu nõrgenemine.

Lihasekrampide põhjused

Vedeliku puudus ja kehaline ülekoormus – näiteks kui sportlased treenivad palju kuumuses ning joovad vähe. Ka väsinud jalgadel, kui on käidud pikk maa või seistud pikka aega, esineb krampe tunduvalt sagemini.

Madal temperatuur – krambid teki- vad külmas vees ujudes.

Vitamiini B₁ puudus organismis. Seda põhjustab kõige sagedamini ühekülgne toit, rohke kondiitritoodete ja saia söömine, samuti alkoholi või musta kohvi liigtarbimine ning suitsetamine.

Kaaliumivaegus, mis võib tekkida näiteks diureetikumide ehk vett väljutavate ravimite kasutamisel. 60% keha kaaliumist paikneb lihastes ja seetõttu teivad kaaliumivaeguse korral seal ka vaevused.

Magneesiumipuudus – seda põhjustavad alkoholi liigne tarbimine, diureetikumide tarvitamine, magneesiumivaene toit, selle aine imendumishäired, ületöötamisest põhjustatud stress. Magneesiumivajadus on suurenenud sportlastel, rasedatel, imetavatel emadel, aga ka suhkruhaigetel.

Veel võib krampitaolisi valusid põhjustada ateroskleroos. Kolesterooli la-



Ka klaverimängijaid võivad kimbutada lihasekrampid, kui nad palju harjutavad.

destumisel muutuvad arterite seinad paksemaks ja sidekoestuvad, arterid kitsenevad. Samuti kaotavad need oma elastsuse. Kõige selle tulemusel halveneb jalgade verevarustus ning ilmnevadki valud.

Ka jalgade veenilaienditega kaasnevad teinekord öised lihasekrampid. Närvisüsteemi haigused – perifeerse ja kesknärvisüsteemi häired – ning mõned ainevahetushaigused põhjustavad samuti lihasekrampe.

Kuidas krambist vabaneda ja selle kordumist vältida?

Tehke enne magama heitmist sooja jalavanni või pange voodisse soojenduskott.

Tekk olgu kerge ja soe.

Kui ruum on jahe, tõmmake jalga soojad pehmed sokid.

Parem on jääda magama külili, jalad konksus.

Kramp möödub kiiremini, kui tõusete voodist ja kõnnite mõne sammu.

Krambi ajal masseerige lihaseid kergelt südame suunas. Soovitatav on veel lihaseid aeglaselt venitada, kuni need lõtvuvad.

Jooge piisavalt, eriti treeningul.

Treeningu järel (ka pärast kepikõndi) tehke venitusharjutusi. Masseerige

jalgu, lõdvestage neid ja määrige soojendava spordikreemiga.

Sööge mitmekülgset toitu, mis sisaldab piisavalt vitamiine, kaaliumi, magneesiumi.

Vajadusel tarvitage apteegis müüdavaid kaaliumi- või magneesiumitablette ja vitamiine.

Väsinud jalad vajavad puhkust. Kui võimalik, olge päeva jooksul kas või lühikest aega pikali ning hoidke jalgu kõrgemal alusel või tõstke nad üles.

Veenilaiendite teket on võimalik ennetada või kui need on juba tekkinud, vaevusi vähendada, kandes elastseid tugisukki, eriti pikkadel reisidel ja seisval töö.

Vältige ülekaalu, pigistavate kummidega riideid ning pikaajalist seismist-istumist.

Kui olete pillimängija, hoiduge ülemängimisest ja üleharjutamisest. Tehke puhkepause, massaaže, kätevanne, andke käele või kätele perioodiliselt väiksem koormus.

Kui krambid korduvad või sagenevad, pöörduge põhjuse selgitamiseks arsti poole. Ravimitest on oluline osa lihaseleõgastitel.

NAOMI LOOGNA,
professor