



DIFENDETEVI DAI CRAMPI

a cura di: **Rodolfo Tavana**

Direttore Sanitario Isokinetic Milano (r.tavana@isokinetic.com)

Fonte : "La Prealpina"

I crampi sono dolorosi e colpiscono i muscoli quando meno ce lo aspettiamo, obbligandoci a interrompere una partita di calcio, una nuotata in mare o, in alcuni casi, costringendoci a risvegli improvvisi durante il sonno.

Sconfigge un crampo, quando compare, è difficile, l'unica possibilità è allungare il muscolo (stretching) aspettando che parta un riflesso inibitore atto a decontrarlo.

Le zone più colpite sono il polpaccio, la coscia (posteriormente) e i muscoli della pianta del piede, non sono indenni, anche se meno frequentemente interessati, gli addominali e gli intercostali (nel torace).

I crampi sono delle contrazioni muscolari improvvise, sulle quali la scienza non fornisce spiegazioni sicure.

Al recente congresso mondiale di medicina dello sport tenutosi a Indianapolis (USA) e organizzato dall'American College of Sports Medicine (ente più importante per i medici sportivi di oltreoceano) se ne è parlato parecchio in sessioni di alto livello e i chiarimenti non sono stati risolutivi.

Si sono distinti due tipi di "crampi", uno classico, con interessamento di un muscolo isolato, e uno, per fortuna più raro, in cui l'interessamento è di tutto il corpo e i crampi sono uno dei sintomi che caratterizzano una sindrome molto grave.

Quest'ultima situazione ha portato al decesso alcuni sportivi statunitensi dediti al football o, più raramente, al basket, che hanno iniziato la stagione con allenamenti troppo impegnativi (prove ripetute sui 1000 metri al primo giorno di preparazione), clima caldo umido e abbigliamento inadeguato.

Il crampo "classico" (un solo muscolo) sembra essere favorito da alcune situazioni particolari che, insieme, lo provocano: poco allenamento, depauperamento di risorse energetiche locali (zucchero di riserva nei muscoli) e perdita eccessiva di liquidi e sali attraverso il sudore.

Qualcuno, erroneamente, dà la colpa alla sola perdita di liquidi, ma questo non giustificerebbe i crampi che si verificano nuotando, in acqua si suda, ma non eccessivamente.

Certamente la perdita di liquidi è importante, ma non è l'unica causa.

Ecco quindi come prevenire il problema: ingerire bevande atte allo sforzo; allenarsi bene; acclimatarsi al caldo; nutrirsi in maniera adeguata per non avere carenze di risorse energetiche durante lo sforzo.

Sono poi utili tecniche di allungamento muscolare dopo ogni partita o allenamento (per almeno 15-20 minuti) e un bagno caldo se avvertissimo polpacci o cosce stanche prima di coricarci; se poi potete usufruire di un massaggiatore utilizzatelo dopo lo sforzo, quando vi siete allenati duramente.