

Câimbras: como evitar?

Câimbras são contrações involuntárias e dolorosas dos músculos que podem durar alguns segundos ou até vários minutos, sendo muito incomodas. Podem atingir um ou mais músculos, porém os mais afetados são os das panturrilhas (batata da perna), os da frente ou atrás das coxas, dos pés, das mãos, do pescoço e até do abdômen.

Quais as causas das câimbras?

Em geral, as câimbras são causadas pela prática de esportes ou por atividades que provoquem grande esforços musculares e são um sinal de fadiga muscular e/ou falta de condicionamento físico.

As que ocorrem à noite e afetam quase sempre as pernas, muitas vezes não têm causa aparente, mas podem estar relacionadas com desidratação, frio, carência de minerais essenciais como cálcio, magnésio e principalmente potássio. O uso de diuréticos pelos hipertensos predispõe ao fenômeno pela baixa no nível de potássio.

Como prevenir as câimbras?

- Manter-se hidratado principalmente nas atividades físicas ou atividades extenuantes. Não extrapolar seus limites físicos.
- Alongar a musculatura é importante no esporte e pode ainda ser feito antes de deitar para prevenir as câimbras noturnas.
- Alimentação balanceada com frutas, legumes e verduras diariamente. Destacam-se a banana e as frutas cítricas por serem ricas em potássio.

O que fazer durante uma crise?

Quando tiver uma câimbra, **alongue suavemente o músculo** (puxando o pé para trás na panturrilha, por exemplo), **massageie o local** com movimentos firmes e circulares, e **aplique calor** (bolsa de água quente, banho quente) para relaxar e a seguir hidrate-se bem.

