

## **CRAMPI MUSCOLARI UN DISTURBO COMUNE, SOPRATTUTTO IN ESTATE**

*In questi caldi giorni d'estate, durante le competizioni del Campionato Europeo di calcio, sarà capitato di vedere i calciatori esausti accasciarsi a terra per i crampi alle gambe.*

*Prendiamo lo spunto da questa immagine per parlare di un disturbo abbastanza comune anche fra chi non fa sport.*

Un crampo muscolare è una contrazione dolorosa, improvvisa e involontaria, di uno o più muscoli, solitamente quelli dell'arco plantare dei piedi e quelli dei polpacci, anche se possono essere colpiti tutti i muscoli definiti volontari, cioè che possono essere comandati dalla volontà.

A volte il crampo lo si può vedere e "toccare" perché è come un grumo duro e dolente di muscolatura tesa sottopelle. La durata della contrazione può variare da pochi secondi a qualche minuto, ma un fastidio residuo può persistere per alcune ore.

I crampi muscolari possono manifestarsi senza che vi sia una causa ben evidente; possono però essere un sintomo secondario di una particolare condizione o anche una complicazione di diverse malattie.

L'utilizzo eccessivo di un muscolo, ad esempio, spiega la frequenza con cui i calciatori (o altri atleti) accusano dolori improvvisi ai muscoli delle gambe. Durante una competizione, il muscolo è affaticato e, se il clima è caldo, è più facile perdere acqua e sali minerali con la sudorazione: la disidratazione e la perdita di sali sono infatti importanti fattori di rischio.

Per questo, oltre che per un intenso esercizio fisico, i crampi possono colpire chiunque soggiorni sufficientemente a lungo in ambienti troppo caldi (es. addetti a sale macchine, operai delle fonderie, stiratrici ecc.).

Molte donne in gravidanza soffrono di crampi muscolari che possono limitare le attività quotidiane, soprattutto durante il terzo trimestre. Infine ne soffrono spesso gli anziani, che vengono colpiti dai crampi soprattutto durante la notte, con interruzione del sonno.

Raramente i crampi sono così disturbanti da richiedere un intervento del medico, ma una visita è consigliata quando sono molto frequenti, quando disturbano troppo il riposo notturno, quando si accompagnano a gonfiore alle gambe e debolezza muscolare. In questi casi, parlarne con il proprio medico è importante perché solo lui è in grado di escludere alcune condizioni che possono essere alla base del disturbo, come:

- diabete o disturbi alla tiroide;
- ridotta circolazione del sangue agli arti inferiori;
- problemi alla colonna vertebrale con compressione dei nervi;
- carenza di sali minerali (sodio, potassio, magnesio) per un insufficiente apporto con la dieta o per aumento delle perdite, ad esempio per la concomitante assunzione di farmaci diuretici.

Oltre ai diuretici, numerosi altri farmaci possono essere causa di crampi muscolari e il medico potrà prendere in considerazione l'eventualità di cambiare la terapia, se possibile.

### **CHE FARE?**

Nonostante i crampi siano un disturbo così comune, non abbiamo rimedi certi per prevenirli. Se alla base del problema vi è una malattia, trattandola in modo adeguato si elimina un possibile fattore causale.

Allo stesso modo, se i crampi sono imputabili ad una eccessiva perdita di acqua e sali minerali è necessario correggere questo squilibrio bevendo molta acqua, o bevande contenenti anche sali minerali, mentre le

perdite sono in atto (es. a causa della sudorazione per un esercizio fisico intenso e prolungato) e continuando a bere al termine dell'attività fisica.

Eeguire esercizi di allungamento della muscolatura alcune volte al giorno può aiutare a prevenire i crampi. Un esercizio che viene consigliato, ad esempio, per i crampi alle gambe prevede di mettersi in piedi ad un metro circa di distanza da una parete e di piegarsi in avanti con le braccia tese a toccare il muro, mantenendo le piante dei piedi ben appoggiate sul pavimento. Questa posizione va mantenuta per 5-10 secondi prima di ritornare alla posizione di partenza; questo esercizio va ripetuto per alcuni minuti, tre volte al giorno.

Inoltre fare una sessione di stretching prima di andare a letto può essere utile per prevenire i crampi notturni.

Se si dorme di schiena può essere utile mantenere la punta dei piedi rivolta verso l'alto, mettendo un cuscino ai piedi del letto, lasciando le coperte e le lenzuola abbastanza sciolte in modo da non costringere il piede a puntare in avanti.

Se invece si dorme di pancia, può essere di aiuto lasciare sporgere i piedi fuori dal letto per mantenerli rilassati e prevenire la contrazione dei muscoli del polpaccio.

Nella maggior parte dei casi il crampo si risolve con semplici esercizi di allungamento della muscolatura o con altri interventi "fai-da-te": ad es. se il crampo colpisce il polpaccio è necessario mantenere la gamba dritta e sollevare il piede verso l'alto, avvicinando la punta delle dita allo stinco.

Un altro esercizio che può essere utile è camminare sui talloni per qualche minuto.

## **E I FARMACI?**

Alcuni farmaci possono essere utilizzati per la prevenzione dei crampi notturni, ma il loro impiego va riservato ai casi più refrattari e sempre dietro consiglio del medico. Solo in caso che residui un dolore molto intenso e prolungato si può ricorrere a farmaci analgesici di automedicazione come il paracetamolo e l'ibuprofene, a condizione che vengano rispettate le istruzioni d'uso e che non vi siano controindicazioni al loro utilizzo.