

# Kurczę, skąd te kurcze?

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Kurczę, skąd te kurcze?

Rwący ból w łydce pojawia się nagle, gdy siedzisz albo spacerujesz. Czasem wyrywa cię ze snu. Zazwyczaj bywa skutkiem przetrenowania mięśni, ale może też oznaczać problemy, którymi musi zająć się lekarz.



## Weekendowy trening

**PROBLEM:** Ból i usztywnienie mięśni często pojawia się tuż po forsownym treningu. To reakcja na nadmierny wysiłek.

**RADA DLA CIEBIE:** Wykonaj proste ćwiczenie rozciągające: usiądź na podłodze, chwyć dłońmi stopę i mocno przyciągaj ją do siebie. Następnym razem przed treningiem nie zapominaj o rozgrzewce, a po ćwiczeniach zrób stretching.

## Kłopoty z żyłami

**PROBLEM:** Kurcze łydek dokuczają ci wieczorem. Masz wrażenie, jakby nogi zamieniły się w ołowiane kule. Często puchną ci kostki, a skóra wokół nich swędzi i piecze. To mogą być pierwsze objawy żylaków – powiedz o nich lekarzowi.

**RADY DLA CIEBIE:** Żeby **złagodzić dolegliwości**, unikaj długich gorących kąpeli, wizyt w saunie i noszenia butów na wysokich obcasach. Twoim nogom dobrze zrobi codzienny wieczorny masaż (od

kostek do pachwin) oraz naprzemienny prysznic. Szybciej pozbędziesz się kurczów, jeżeli zaczniesz regularnie ćwiczyć. Najlepsze będą pływanie i gimnastyka w wodzie albo – jeśli nie umiesz pływać – jazda na rowerze. Dobrze jest też smarować nogi żelem z wyciągiem z kasztanowca, który poprawia krążenie żyłne.

## **PRZECZYTAJ PORADY, W JAKI SPOSÓB DBAĆ O SWOJE NOGI**

### **Przegrzanie**

**PROBLEM:** Kurcz łapie cię po gorącej kąpieli lub po wyjściu z sauny. Silny ból łydki może pojawić się też po opalaniu. W ten sposób organizm reaguje na przegrzanie.

**RADY DLA CIEBIE:** Po wyjściu z wanny lub sauny połóż się w chłodnym miejscu i odpoczywaj z uniesionymi nogami. Sięgnij też po coś chłodnego do picia. Najlepsza będzie woda mineralna.

Dolegliwości powinny szybko minąć. Jeśli natomiast **ból** złapał cię po całym dniu spędzonym na słońcu, postaraj się schłodzić ciało. Możesz np. owinąć się zimnym, mokrym prześcieradłem.

Wskazane jest też picie wody, bo przegrzanie wiąże się z odwodnieniem. Jeśli po godzinie kurcze nie miną, a dodatkowo pojawiają się zawroty głowy, zgłoś się do lekarza.