

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.