

چرا عضله ساق پا میگیرد و چطور همیشه از گرفتگی عضلات در ساق پا جلوگیری کرد؟

کرامپ عضلانی در ساق پا توسط انقباض ناگهانی در یکی از عضلات موجود در ساق پا ایجاد می شود و ممکن چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد.

علت آن ممکنه به خاطر انجام ورزش برای یک مدت طولانی به خاطر خستگی عضله و یا کم آبی اتفاق بیافته.

کرامپ ساق پا ممکنه به خاطر کمبود منیزیم و یا پتاسیم اتفاق بیافته.

بارداری نیز یکی از عوامل گرفتگی ساق پا به علت تغییر در سیرکولیشن و یا استرس در عضلات به علت بزرگ شدن شکم به خاطر رشد جنین می باشد.

افزایش سن هم یکی دیگر از عوامل گرفتگی ساق پا است زیرا عضلات در این سن زودتر خسته می شوند و به کم شدن حجم مایعات بدن حساس ترند.

برخی از داروها مثل استاتین ها هم باعث گرفتگی عضلات ساق پا میشه.

پ

برای درمان کمی صبر کنید غالبا

کم کم گرفتگی عضله بر طرف میشه.

مایعات بنوشید و روی عضله منقبض یک دستمال گرم بگذارید. اگر گرفتگی برطرف نشد از شل کننده های عضلانی می توان استفاده کرد.

به خاطر داشته باشید اگر تعداد دفعات گرفتگی زیاد است با پزشک مشورت کنید.