



# La scheda salute

## I crampi muscolari



**Improvvisi e incontrollabili, i crampi muscolari possono colpire tutti i muscoli del nostro corpo. Soluzioni per porre rimedio a questa reazione dolorosa.**

### Come reagisce il corpo

Il crampo muscolare è una contrazione violenta e dolorosa di un muscolo, che può durare da qualche secondo fino a 15 minuti o più. Quando questa contrazione persiste nel tempo, si parla di contrattura.

Mentre alcuni muscoli sono più soggetti ai crampi - in particolare quelli di piedi, polpacci o cosce -, tutti i muscoli che sottoponiamo volontariamente a forte sollecitazione possono soffrirne. Quando si verificano contrazioni di muscoli che funzionano involontariamente, come per esempio il tubo digerente, l'utero o la vescica, si parla di spasmi. L'indolenzimento muscolare è un altro tipo di contrattura dovuto a sforzi fisici prolungati, intensi oppure ad affaticamento. In questo caso, il dolore si manifesta quando si compiono determinati movimenti per poi sparire dopo tre-sette giorni.

Esistono diversi tipi di crampi: sportivi, di origine metabolica oppure legati ad alcune malattie come i disturbi circolatori, il diabete, la sclerosi a placche...

Tra i fattori scatenanti: la gravidanza, l'età, una carenza di sali minerali come magnesio e potassio - frequente negli sportivi -, un'insufficienza di vitamine B1, B5 o B6, un superlavoro muscolare, un consumo eccessivo di alcol oppure l'assunzione di alcuni farmaci come diuretici e beta-bloccanti.

### Cosa potete fare

#### Puntate sulla prevenzione:

- Idratatevi regolarmente - soprattutto prima e dopo lo sforzo - e privilegiate le acque ricche di magnesio.
- Equilibrate la vostra dieta.
- Riducete il consumo di alcol e caffè.
- Praticate un'attività sportiva regolare e portate scarpe adatte.
- Prima di qualsiasi attività sportiva, riscaldate i muscoli e fate esercizi di stretching.
- Massaggiate le zone interessate. Per rafforzare l'effetto del massaggio prima e dopo lo sforzo, sono disponibili in farmacia diversi preparati specifici.
- Fa freddo? Indossate abiti caldi: il freddo favorisce gli spasmi muscolari.
- In caso di crampi notturni, sollevate la parte inferiore del letto.

### Il consiglio plus

Rivolgetevi al vostro farmacista: se necessario, vi suggerirà un apporto vitaminico oppure un preparato a base di magnesio, calcio e potassio. Spasmi muscolari dolorosi in una persona nervosa, emotiva o depressa, crampi violenti e dolorosi, crampi ai polpacci e alle dita dei piedi... diversi rimedi omeopatici offrono ottimi risultati. Per quanto riguarda le medicine complementari, sono disponibili diverse alternative come la fitoterapia - olio da massaggio, capsule, gel o crema - senza dimenticare l'aromaterapia. In questo caso, su consiglio del farmacista, potete ricorrere a oli essenziali come quelli di gaultheria, arnica, lavanda officinale o ravintsara.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

