

I crampi: cosa sono?

dolore muscolare solitamente improvviso, intermittente e violento, che perdura e non si riesce a rilassare

fonte: enciclopedia medica

Nello yoga spesso le parti interessate sono: i polpacci e i piedi. Si manifesta con un dolore intenso, il muscolo diventa rigido e sofferente, può rilassarsi in alcuni secondi, lasciando il posto a dolori sordi che durano alcuni minuti ancora, oppure essere passeggero, è possibile che si ripeta più volte nell'arco di una giornata.

Perché i crampi?

Le cause possono essere identificate in:

- eccesso di tonicità, che perdurando anche durante il sonno profondo, comportando che alcuni gruppi muscolari o l'insieme del corpo resti in uno stato di "allarme rosso"
- mandibole serrate
- spalle sollevate
- avambracci leggermente ripiegati
- pugni chiusi

oppure per

- compressione di un nervo o di un'arteria
- una cattiva circolazione arteriosa o venosa
- disidratazione (il crampo dello sportivo si verifica spesso dopo lo sforzo). Può essere legato ad una mancanza di glucosio, di calcio o anche di sodio. Può essere dovuto ad un accumulo d'acido lattico nel muscolo dopo lo sforzo.
- mancanza di riscaldamento
- mancanza di potassio, di calcio, di magnesio ecc...

Cosa fare?

1. **tendere il muscolo:** in questo modo si ferma il muscolo in contrazione distendendolo, e procedere ad un piccolo massaggio di riscaldamento.
 - **Se ad esserne interessato è il piede** distendere le dita e tenderle in direzione del viso (senso opposto alla contrazione).
 - **Se invece è il polpaccio**, prendere il piede, piegare la gamba e tirarla verso di voi, per tendere il polpaccio.
2. In occasione di una **crampo leggero**, **anziché contrarsi e tendere**, **provate ad accettare questo dolore**, distendetevi sul posto e fate delle **espirazioni lente, regolari e profonde**, più volte di seguito... sarete sorpresi dell'efficacia del metodo!

Al momento del crampo, fate una piccola pressione morbida, massaggiando circolarmente nel punto dove avvertite il dolore per alcuni minuti, fino alla sua cessazione...

3. punti da massaggiare:

- **In caso di un crampo al polpaccio:** eseguire il massaggio nel mezzo ai muscoli del polpaccio, nella depressione disegnata "da un V,, rovesciata (vedi immagine).



YOGA E MEDITAZIONE

Tema: *Crampi come farli passare...ed evitarli!- consigli pratici*

- **in caso di crampo al piede:** massaggiare nella pianta del piede, nella cavità che si forma quando si piega



Pare anche efficace porre il piede su un suolo freddo portando il peso sul punto indicato all'interno del piede (non applicabile durante una lezione di yoga).

Come evitare i crampi prima di una lezione di yoga?

Non mangiate! Praticare con lo stomaco pieno porta più facilmente ad avere crampi, o nausea, soprattutto durante le torsioni, le distensioni verso la parte anteriore e le posizioni rovesciate. Inoltre la digestione prende dell'energia e può rendere sonnolenti. Meglio sarebbe non mangiare nulla 2-3 ore prima della lezione. Se avete la necessità di mangiare qualcosa prima della lezione, **che sia il più leggero possibile...** Non praticate in un posto freddo. Caffè, alcool, tabacco, possono comportare crampi...

E' importante prestare sempre ascolto alle sensazioni che il corpo ci invia e non spingersi mai oltre il proprio limite per raggiungere un qualche obiettivo!

Fonti:

Link : <http://it.wikipedia.org/wiki/Crampo>
appunti personali