



СУДОМИ М'ЯЗІВ НІГ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Поради для запобігання м'язових судом

Коли ви страждаєте на судоми, найкраще, що ви можете зробити, – це злегка розтягнути уражену ділянку, щоб полегшити біль і розслабити м'язи, які звело. Раптова судома ніг може тривати хвилину і більше. *Головне не панікуйте!* Сядьте на ліжку, спустіть ноги донизу і встаньте. Добре, якщо під ногами в цей час буде не м'який килимок, а прохолодна підлога. За кілька секунд чутливість ніг відновиться. Можна також ущипнути ногу в місці спазму, розтерти, поплескати місце, де виник біль, краще зігріваючою маззю, підняти ноги.

Якщо ваші ноги часто зводять судома, покладіть їх на подушку або обіпріться на стіну. Ви також можете спати з кількома подушками між ногами: покладіть на них пляшку з гарячою водою або грілку.

Почніть тренуватися протягом півгодини на день, щоб кров могла насичувати киснем м'язи та тканини.

Найнебезпечніші судоми – ті, що виникають у людини під час плавання. Піддавшись паніці, можна легко відправитися на дно! Так що, вирушаючи купатися, приколійте до купальника шпильку, щоб у разі виникнення судом уколоти «зведене» місце. Крім того, позбавитися судоми у воді допомагає простий спосіб: візьміться руками за пальці ніг і постарайтеся різко випрямити ногу. Якщо відпустило - без різких рухівпливіть до берега, інакше судома може повторитися.

Якщо ви багато тренуєтеся, пийте воду або інші напої, щоб уникнути зневоднення. Слід обов'язково добре розминатися щоразу, коли ви займаєтеся спортом.



Судоми – це неконтрольовані м'язові спазми, які можуть бути викликані цілою низкою факторів. Вони трапляються у будь-якому віці, у когось рідко, у когось часто. Дуже часто вони трапляються вночі.

Причин виникнення судом буває безліч. У жінок вони можуть виникати під час вагітності. Часто судоми трапляються при перегріванні, зневодненні, від перенапруги м'язів, коли в них накопичується надлишок молочної кислоти, наприклад, у спортсменів або у дачників, коли людина довго перебуває в незручній позі.

У практично здорових людей судоми бувають при стресі, перевтомі, довгому перебуванні в душливому приміщенні, сильному переохолодженні, коли м'язи ніг зводять у крижаній воді. Крім того, судоми ніг можуть спровокувати такі захворювання як остеохондроз, атеросклероз, варикозне розширення вен та венозна недостатність, голодування, цукровий діабет, зайва вага, ожиріння.

Нерідко судоми м'язів ніг виникають при прийомі деяких ліків - гормональних або сечогінних, які посилено виводять калій, при значній втраті солей при блюванні, проносі, при інтоксикаціях, отруєннях, при надмірному прийомі алкоголю.

Судоми м'язів не варто залишати без належної уваги – спонтанні, що часто повторюються – можуть свідчити про якесь приховане або гостре захворювання і в цьому випадку для визначення їх причин необхідно проконсультуватися з лікарем і пройти обстеження.

Профілактика м'язових судом ніг

- Слідкуйте за водним балансом, вживайте достатню кількість рідини.
- Уникайте тривалих, без звички навантажень на ноги, а для витривалості зміцнюйте фізичними вправами зв'язки та м'язи.
- Перед сном робіть для ніг контрастні ванни чи душ, провітрюйте приміщення.
- Скоротіть споживання цукру та кави, відмовтесь від куріння
- Практикуйте методи релаксації
- Додайте до раціону продукти, які багаті на кальцій, такі як: апельсини, мигдаль, броколі, зелень, соєве молоко і молочні продукти, сир, капуста, кунжут, а також інші продукти, які забезпечують багато магнію, зокрема, горіхи, цільне зерно, какао, боби, водорості, інжир, фініки, чорнослив, курага. Їжте банани щодня – джерело калію.
- Вітамін D, необхідний для засвоєння кальцію та магнію, у великих кількостях міститься у вершковому маслі, яєчному жовтку, молоці, а також печінці риби, насамперед тріски. Ультрафіолетові промені у помірних дозах сприяють виробленню у шкірі власного вітаміну D, який необхідний для всмоктування кальцію.
- При вираженому дефіциті мінеральних речовин необхідний додатковий прийом препаратів магнію та кальцію інших мікроелементів, але приймати їх потрібно за рекомендацією лікаря.

Сподіваємося, що отримана інформація дозволить Вам спокійно подолати болючі відчуття від судом ніг, а головне – попередити їх виникнення.