

Câimbras

Dor intensa causada por uma contração muscular súbita, involuntária, dolorosa e não reversível espontaneamente. Essas contrações geralmente ocorrem em membros inferiores e em espasmos, sendo visíveis os músculos e tendões contraídos.

Cerca de 95% da população será acometido por câimbras em algum momento da sua vida, mas são mais comuns em adultos do que em crianças e vão se tornando cada vez mais frequentes conforme o indivíduo envelhece.

As causas de câimbras mais comuns são:

Uso exagerado da musculatura

Desidratação

Baixas temperaturas

Má circulação

Compressão de raízes nervosas

Carência de sais minerais (potássio, cálcio e magnésio).

Gravidez (normalmente a câimbra é secundária a níveis baixos de magnésio)

Fratura óssea (como autoproteção, os músculos ao redor da lesão se contraem involuntariamente).

Outras causas que podem desencadear as câimbras são doenças sistêmicas tais como:

Obesidade,

Diabetes,

Alcoolismo,

Hipotireoidismo,

Parkinson,

Varizes,

Renais crônicos,

Cirrose hepática,

Falta de complexo B

Anemia.

Alguns medicamentos também podem causar câimbras:

diuréticos,

hipotensores,

broncodilatadores,

redutores de colesterol entre outros.

Existem as câimbras noturnas, que estão presentes em quase 50% das pessoas acima de 50 anos e com frequência, pelo menos, de três vezes por semana.

Elas ocorrem durante o sono e atacam de forma súbita, acometendo principalmente os músculos dos membros inferiores, com contrações que duram de segundos a vários minutos, e são aliviadas por alongamento dos músculos afetados.

A causa para as câimbras noturnas nas pernas costuma ser uma daquelas já descritas, mas em muitos casos ela é idiopática, ou seja, não apresenta causa identificável. São indivíduos que habitualmente têm história familiar de câimbras e que, por mais que se investigue, não conseguimos detectar nenhum tipo de alteração que a justifique.

SAIBA MAIS:

Qualquer músculo de controle voluntário pode apresentar essas contrações, os mais comuns são: panturrilhas, músculos anteriores e posteriores da coxa, pés, mãos, pescoço e abdômen.

A maioria dos indivíduos tem câimbras nas pernas apenas durante a noite, permanecendo livres das contrações

involuntárias durante o dia.

Câimbras não têm cura, mas alguns cuidados simples podem prevenir a repetição das crises.

Na maioria das vezes, os episódios dolorosos são ocasionais, duram menos de um minuto e desaparecem espontaneamente.

Realize exercícios de alongamento e se hidrate bem.

Evite excesso de álcool e cafeína, pois ambas são diuréticas e favorecem a desidratação.

Faça uma dieta balanceada rica em frutas e verduras.

A banana é um alimento rico em potássio, mas também contém carboidratos. Além disso, não está provado que ela seja altamente eficaz para prevenir os episódios de câimbras.

Aplicação de calor no local melhora o relaxamento dos músculos.

O lençol deve ficar solto, se ficar preso pode forçar a flexão ou extensão dos pés, favorecendo a ocorrência das contrações involuntárias.

Quando se manifestam nas pernas, o indivíduo deve ficar em pé e colocar o peso sobre a perna acometida, dobrando o joelho para esticar os músculos da batata da perna.

Se não conseguir ficar em pé, deve sentar-se, esticar a perna e puxar os pés para trás com as mãos.

Repouse um pouco e não force a musculatura afetada pelos episódios dolorosos.

Procure seu médico se apresentar episódios recorrentes.