

Серьёзные физические нагрузки очень часто становятся причиной коротких судорог икроножных мышц. Мы обычно говорим про это просто — ногу свело. Как оказать себе первую помощь и что сделать для профилактики — разбираемся вместе с Aqua Minerale Active.

Итак, если вы почувствовали судорогу (часто это случается ночью, но может произойти в любое время, даже на тренировке), потяните носок на себя, несколько раз согните и разогните ногу в колене, разотрите и хорошенько помассируйте мышцы голени. Можно также легко уколоть ногу в районе икроножной мышцы чем-то острым.

Что делать, чтобы таких «приступов» больше не возникало? Для начала убедитесь, что судороги связаны именно с повышенной физической нагрузкой, а не спровоцированы каким-нибудь заболеванием. Как только вы будете уверены, что это так, присмотритесь повнимательнее к своему питанию. Чаще всего причиной судорог становится нехватка калия, кальция и магния, необходимых для нормального сокращения мышц. Следите, чтобы в вашем рационе было достаточно продуктов, которые содержат эти микроэлементы. Не забывайте пить достаточно воды — риск возникновения судорог увеличивается на фоне обезвоживания. Дополнительно помогут также регулярные упражнения на растяжку икроножных мышц. Делайте их как минимум два-три раза в неделю.