

# CÃIBRAS OU CÂIMBRAS

Aluna: Shéli Koller

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

As cãibras ou câimbras são contrações involuntárias e dolorosas de um músculo esquelético. O excesso de eletricidade estática do corpo provoca o desencadeamento das cãibras. São frequentes durante a noite, ou exercícios físicos extenuantes, em pessoas que não possuem condicionamento físico adequado.

A cãibra ainda é objeto de estudo, mas é certo que o espasmo é de origem nervosa ou neuromuscular. Experimentos de laboratórios têm mostrado que um músculo isolado, levado a "hiperencurtamento", permanece no estado de contração por algum tempo, a menos que seja forçado a se estender novamente. Esta situação está intimamente relacionada à cãibra.

Em geral, as cãibras musculares são causadas pela prática de esportes ou por determinadas atividades profissionais. Já as cãibras noturnas na perna, muitas vezes não têm causa aparente, mas sugerem a associação com algumas doenças sistêmicas.

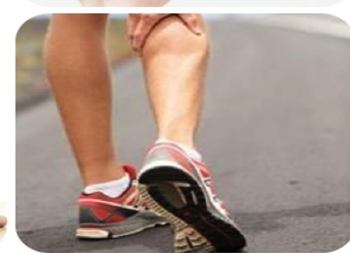
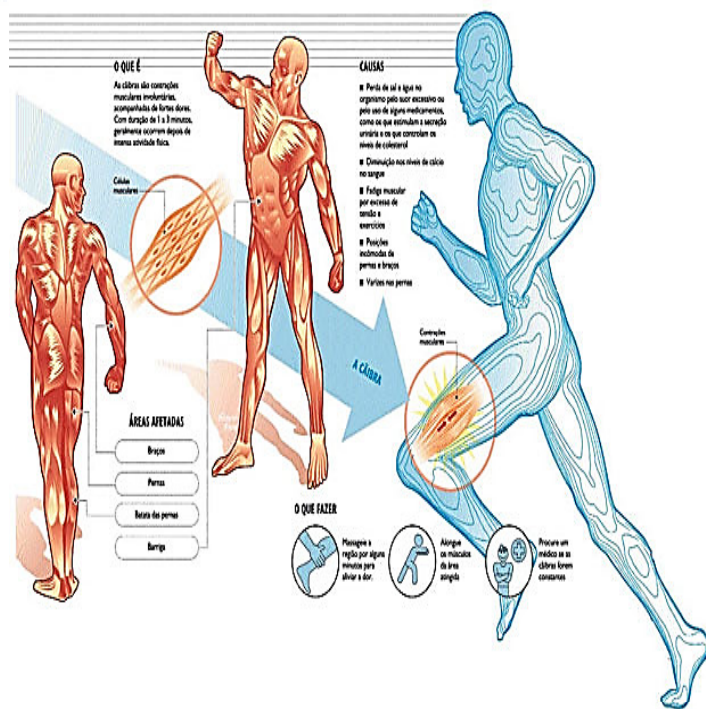
Entre as causas mais comuns das cãibras, é válido citar:

Uso exagerado da musculatura; Desidratação; Baixas temperaturas; Má circulação; Compressão de raízes nervosas; Carência de sais minerais e Outras causas como: portadores de diabetes, anemia, insuficiência renal, doenças da tireoide, degenerações neurológicas, desequilíbrios hormonais e mulheres grávidas estão mais sujeitos a desenvolver episódios dolorosos de cãibras.

A região mais atingida pelas cãibras é a das panturrilhas, seguidas pelos pés e pelos músculos posteriores da coxa.

Cãibras não têm cura, mas alguns cuidados simples podem prevenir a repetição das crises:

- 1) Boa hidratação: Tome bastante líquido durante o dia, especialmente antes de praticar exercícios vigorosos. Bem hidratados, os músculos se contraem e relaxam com mais facilidade.
- 2) Exercícios de alongamento: O alongamento deve ser feito antes e depois de qualquer exercício mais prolongado. Se as cãibras ocorrerem mais à noite, faça os alongamentos antes de deitar-se.
- 3) Alimentação balanceada: Inclua frutas e verduras na sua dieta habitual. Esses alimentos são ricos em vitaminas e sais minerais, nutrientes importantes para o funcionamento não só dos músculos, mas de todo o organismo.



Centro de Educação Profissional

**SÃO CARLOS**

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)