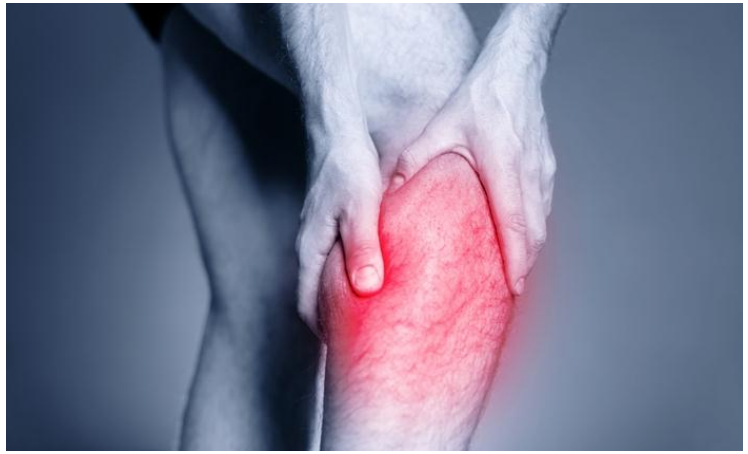
เคล็ดลับง่าย ๆ แก้อาการ “ตะคริว” หายไวแน่นอน



ตะคริว มีสาเหตุมาจากอะไร?

มีหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการตะคริว อาจเกิดมาจากภาวะที่ร่างกายสูญเสียแมกนีเซียมออกไปพร้อมกับเหงื่อขณะออกกำลังกาย กล้ามเนื้อบริเวณใดบริเวณหนึ่งอาจมีอาการเกร็งนานเกินไป ทำให้ขาดการไหลเวียนของโลหิต ออกซิเจน และแร่ธาตุ อาจมาจากการสูญเสียน้ำ และแร่ธาตุหลังจากอาการท้องเสียท้องร่วง หรืออาจเป็นความผิดปกติของเซลล์ประสาทก็ได้

ตะคริว รักษาอย่างไร?

เมื่อกล้ามเนื้อมีอาการเกร็ง เราจึงต้องทำการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง

วิธีง่ายๆ ที่จะทำให้กล้ามเนื้อหายเกร็ง คือการทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นเคลื่อนไหวไปในทิศทางตรงข้ามกับที่เป็นอยู่ เช่น หากกล้ามเนื้อน่องมีอาการตะคริว ปลายนิ้วเท้าอาจบิดชี้จิกพื้น ให้ค่อยๆ ดันปลายนิ้วเท้าไปทิศทางตรงกันข้าม ดันกลับมาช้าๆ อย่าผลักดัน หรือกระชากอย่างรุนแรง เพราะกล้ามเนื้ออาจฉีกขาดได้

หากอยู่เพียงลำพังคนเดียว ให้พยายามนั่งยองๆ กับพื้น เหยียดขาค้างที่เป็นตะคริว และลองฝืนกระดกข้อเท้าขึ้น แล้วค้างไว้

ป้องกันอาการตะคริวได้อย่างไร?

เมื่อตะคริวเกิดจากการที่ร่างกายสูญเสียเกลือแร่ และน้ำ ก่อนออก หรือระหว่างออกกำลังกาย อาจดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อชดเชยเกลือแร่ที่เสียไป นอกจากนี้ดื่มน้ำระหว่างวันให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็ถือว่าเป็นการเตรียมตัวที่ดีก่อนไปออกกำลังกาย ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากก่อนออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้มีอาการจุกเสียดท้องได้

ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายด้วยท่าท่าแอโรบิคอย่างง่าย เพื่อยืดกล้ามเนื้อ หรือที่เราเรียกว่า การวอร์มอัพ และคูลดาวน์อีกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ จะช่วยลดอาการตะคริวที่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้การทานอาหารที่มีแร่ธาตุแมกนีเซียม เช่น กล้วย ก็สามารถลดอาการตะคริวที่จะเกิดระหว่างการออกกำลังกายได้เช่นกัน

แต่หากเป็นอาการตะคริวที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจต้องหลีกเลี่ยงสถานที่ที่อากาศเย็นจัด สวมเสื้อผ้า ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่นตลอดเวลา และการยืดกล้ามเนื้ออยู่สม่ำเสมอ จะช่วยไม่ให้กล้ามเนื้อเกิดอาการเกร็งตัวฉับพลันได้เช่นกัน

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก กภ.ว่าที่ร้อยตรีอรรถพร มงคลภัทรสุข คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
ภาพประกอบจาก istockphoto