



Les rampes

Una rampa és una contracció sobtada, dolorosa i involuntària d'un múscul o un grup de músculs. No és permanent i la seva durada pot anar des d'uns pocs segons fins a uns minuts. La tensió muscular augmenta bruscament i en palpar-nos la zona ens semblarà dura.

Els grups musculars més comunament involucrats són la part posterior de la cama o panxell, la part anterior de la cuixa o quàdri-ceps i la part posterior de la cuixa o isquiotibials. Tot i així, també són comunes les rampes als peus, a les mans, als braços o a l'abdomen.

Les causes que les provoquen poden ser ben diverses, des d'una insuficient oxigenació dels músculs fins a moviments bruscos o fred, o inclús la deshidratació i pèrdua de sals minerals com a conseqüència d'un esforç prolongat.

Cal tenir en compte que les rampes poden aparèixer a la nit a causa d'un sobreesforç que hem realitzat durant el dia. En la seva aparició també hi influeixen el sedentarisme, el fet de romandre assegut massa estona, l'embaràs o algunes malalties neurològiques.

En el moment en què es pateix una rampa, cal suspendre l'activitat i fer un estirament del múscul afectat d'entre 10 i 15 segons. L'aplicació de calor local pot ajudar a disminuir l'espasme i també un massatge a la zona.

Una preparació física adequada que inclogui exercicis d'estiraments i una bona nutrició i hidratació ajudaran a prevenir l'aparició de rampes. Els aliments rics en potassi com el plàtan, el tomàquet, la patata, el bròquil, el meló, la taronja i l'aranja ajuden en la seva prevenció.

A més d'aquests factors, cal tenir en compte que l'estrès emocional, la temperatura ambiental o la humitat poden ser motius suficients per produir l'aparició d'aquest dolor.

Si les rampes són molt fortes, no desapareixen amb un simple estirament o reapareixen amb freqüència, cal consultar-ho al metge. És possible que vulgui examinar-li la circulació sanguínia de les cames o possibles desequilibris hormonal o químics mitjançant una anàlisi de sang.