


16.4.12 Kramp: spieren (st)rekken

Kramp  of spierkramp is het plots onwillekeurig pijnlijk samentrekken van alle spiervezels van spieren doordat de zenuwen verkeerde of te veel signalen doorsturen. Vaak komt kramp in de kuiten voor, maar ook in tenen, zij, buik...

Mogelijke oorzaken

- ⊗ zware belasting van de spieren, bv. tijdens sporten, een slechte conditionele voorbereiding,
- ⊗ een verstoorde bloedtoevoer en daardoor een zuurstoftekort in de spier zoals bijvoorbeeld bij het dragen van knellende kousen, een verkeerde zithouding,
- ⊗ vermoeidheid en stress,
- ⊗ een tekort aan magnesium, calcium, zout of glucose,
- ⊗ dehydratie, overvloedig zweten
- ⊗ te sterke afkoeling van de spieren (bijvoorbeeld bij zwemmers),
- ⊗ ziekte of vergiftiging.

Het stretchen  van de spieren kan helpen de kramp tegen te gaan.

Blijf rekken, wrijven en knijpen, masseren om de reflex te doorbreken, en blijf, ondanks pijn, bewegen.

Stress en vermoeidheid slopen veel magnesium op. Magnesium en calcium spelen een grote rol bij de spiercontractie. Een tekort kan leiden tot krampen.


Vooraf volle granen, donkergroene bladgroenten en fruit zijn belangrijke bronnen voor magnesium, ook banaan, noten en pitten, wortels, avocado, bieten, zeewier, peulvruchten en gedroogde vruchten, honing. Drink ook voldoende water of fruitsap.

Diverse bloggers zijn er heilig van overtuigd dat een stuk ijzer of magneet onder hun matras de uiteindelijke en definitieve oplossing is gebleken.

Pickle juice (augurkennat) of het eten van een opgelegde augurk wordt bij tennis en voetbal sinds 2019 gebruikt om krampen snel te bestrijden. Er is nog geen verklaring voor. De smaak zou dezelfde zenuwcellen triggeren die ook betrokken zijn bij krampen.

*♫ Mensen die gezond zijn willen 1001 dingen,
mensen die ziek zijn willen maar 1 ding.*

16.4.13 Hoofdpijn

Er bestaan veel soorten en vormen van hoofdpijn , op diverse, soms moeilijk te lokaliseren plaatsen.

Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen