

# Como se livrar das terríveis cãibras

Uma dor sem explicação e que se inicia com alarde. Se você já passou por isso, sabe que o incômodo pode ser intenso. Veja as opções que levam à redução das crises



Podem-se separar as causas como: incidentais ou momentâneas, por

exemplo a desidratação ao praticar um exercício; persistentes, pelo uso de medicamentos que alteram os sais minerais do corpo; ou permanentes, no caso de algumas doenças neurológicas raras. Existem ainda fatores de agravamento associados ao estresse emocional. Em primeiro lugar, o médico vai identificar a causa pelo diagnóstico clínico. Assim, pode ser iniciado um tratamento pela medicina convencional. Se for pertinente, o médico pode associar orientações sobre estilo de vida, como alongamento e hidratação nos exercícios físicos. Só então entra a prática da medicina tradicional chinesa (MTC), direcionando o tratamento para o distúrbio detectado. A acupuntura convencional é aplicada de acordo com o padrão de desarmonia correspondente da MTC. Nos casos em que o estresse piora as cãibras, o equilíbrio emocional pode ser atingido por essa mesma técnica ou outras, como a técnica auricular.

**MARCELO SAAD**, médico acupunturista membro do Colégio Médico de Acupuntura do Estado de São Paulo (CMAeSP).



A cãibra é uma contração involuntária, intensa e dolorosa de um músculo ou

grupamento muscular. A ocorrência pode acontecer durante uma atividade física, o sono, ou até no repouso. O mais importante no processo terapêutico por meio da fisioterapia é descobrir inicialmente a causa do quadro. Caso ele se repita excessivamente, alguns problemas devem ser investigados como a eventual compressão neural (do nervo), a deficiência de potássio, cálcio ou magnésio (que são nutrientes muito importantes na contração muscular), doenças neurológicas, diabetes e estreitamento arterial. Após o diagnóstico funcional, o fisioterapeuta poderá lançar mão de técnicas como crioterapia, termoterapia, eletroterapia, terapia manual, alongamento, pilates, RPG e podoposturologia (alinhamento postural). No caso de cãibras esparsas causadas por cansaço muscular ou posição estática por longo período, o alongamento costuma resolver. Nesse tipo de causa, a prevenção requer alongamento ou aquecimento adequado antes da atividade física, bem como evitar a manutenção prolongada de uma mesma posição.

**FELIPE SANTA RITA**, fisioterapeuta (RJ).



O tratamento tende a seguir os mesmos princípios da prevenção: alongamento e boa

hidratação. Deve-se também lançar mão de alimentos ricos em cálcio e magnésio na dieta diária. Em casos específicos, pode-se sugerir ao paciente uma suplementação com magnésio, de acordo com o resultado de exames. Como é uma situação que se resolve sozinha, não costuma apresentar complicações. Porém, devemos ficar atentos às causas, pois podem indicar que algo está errado com o organismo. Isto é importante principalmente em pacientes que usam várias medicações (diuréticos), e pode ser um sinal de que o paciente esteja com déficit de minerais ou desidratado, o que é perigoso, especialmente entre idosos.

**CAIO GONÇALVES DE SOUZA**, ortopedista, professor de Ortopedia da Faculdade de Medicina na Universidade Nove de Julho (Uninove) e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

