



Nächtliche Wadenkrämpfe sind eine häufig vorkommende Beeinträchtigung unseres Schlafes. Sie sind sehr schmerzhaft.

Normalerweise wird durch die Einnahme von Magnesium eine Besserung erreicht. Doch leider hilft dies nicht immer. Man sollte den Grund für diese Krämpfe erkennen und vermeiden.

Eine Art von Wadenkrämpfen wird von den langen Zehenbeuger- und Streckermuskeln ausgelöst. Die Strecker befinden sich auf der Vorderseite außen neben dem Schienbein, die Beuger hinten unterhalb der großen Wadenmuskeln. Durch Druck auf die vordere Muskulatur kann man die Krampfneigung erkennen.

Um diese Krämpfe zu vermeiden, genügt es den Zehen während des Tages genügend Raum im Schuh einzuräumen.

Sie dürfen den Schuh vorne nicht berühren. Als schnelle Hilfe kann man sich am Abend von seinem Partner die Zehen passiv bewegen lassen. Eigene Bewegungen sind leider nicht hilfreich, da die Muskeln völlig entspannt bewegt werden müssen.

Nach zehnminütiger Massage pro Fuß sollte die Krampfneigung stark reduziert sein. Diese Übung sollte allabendlich wiederholt werden.

Barfußlaufen auf unebenen Oberflächen oder im Sand trainiert die Muskulatur und verhindert sicher weitere Krämpfe.

Weitere Hilfen sind in unserem Haus zu erhalten.