

# Cãibras nocturnas das pernas

## Conselhos aos Doentes:

Para muitos de nós trata-se de uma situação conhecida: estamos a dormir tranquilamente e subitamente somos acordados por algo que parece ser um aperto súbito ao nível das pernas. Se já recebeu alguma vez a visita deste parceiro indesejável durante a noite, sabe bem o que significa a sua companhia. Alguns estudos mostram que cerca de 70% dos adultos com mais de 50 anos têm cãibras nocturnas das pernas.

### O que são as cãibras nocturnas das pernas?

As cãibras são contrações involuntárias, súbitas, dos músculos da região dos gêmeos que surgem durante a noite ou quando se está em repouso. Ocasionalmente, os músculos da região plantar dos pés também podem sofrer uma cãibra. A sensação pode durar apenas alguns segundos ou chegar aos 10 minutos, mas o mal-estar pode ser mais demorado. As cãibras podem atingir mulheres em vários grupos etários, mas tendem a ser mais frequentes nas mulheres de meia idade e as mais idosas.

As cãibras nocturnas das pernas não devem ser confundidas com a síndrome das pernas irrequietas, um distúrbio que é aliviado pela marcha ou pelo movimento. Se bem que seja desconfortável, a síndrome das pernas irrequietas habitualmente não se associa com dor nem com cãibras.

### Quais são as causas?

Não se sabe exactamente quais as causas das cãibras nocturnas das pernas. Em muitos casos, não parece haver nenhum factor desencadeante. No entanto, por vezes, as cãibras são desencadeadas por exercício excessivo dos músculos, perturbações estruturais (por ex., pé chato), estar de pé sobre cimento, estar sentado durante períodos longos, posições inadequadas das pernas quando somos sedentários, ou desidratação. Causas menos frequentes são a o estreitamento das artérias, compressão do nervo, deficiência de potássio, cálcio ou magnésio, uso de medicamentos diuréticos, diabetes, doenças neurológicas e hepáticas, disfunção da tireoide e o alcoolismo.

### Que podemos fazer para evitar as cãibras?

Para se evitarem futuros episódios de cãibras nocturnas das pernas, considere as seguintes indicações:

- Beba seis a oito copos de água por dia. Dessa forma evitará a desidratação, que pode ser uma causa do aparecimento das cãibras.
- Estique as pernas regularmente durante o dia e durante a noite utilizando os exercícios descritos nas ilustrações ao lado.

### Estique-se para dormir melhor

As cãibras nocturnas das pernas podem ser evitadas fazendo alguns exercícios de estiramento das pernas, como os que se indicam de seguida:

1. Coloque-se a 75 cm da parede



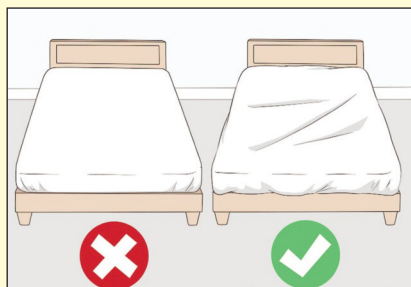
2. Com os tornozelos no chão, incline-se para a frente, coloque as suas mãos na parede e faça deslizar lentamente as mãos ao longo da parede para cima até onde conseguir.



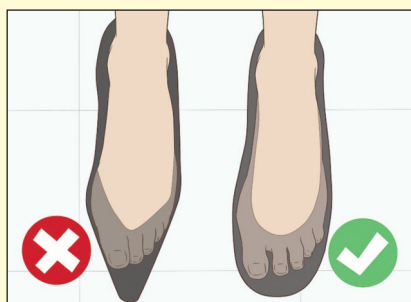
3. Mantenha essa posição de estiramento máximo durante 30 segundos. Alívie.
4. Repita os passos 1 a 3 três mais duas vezes.
5. Para obter resultados melhores, faça este exercício de manhã, antes do jantar e antes de ir para a cama todas as noites.

## Conselhos aos Doentes:

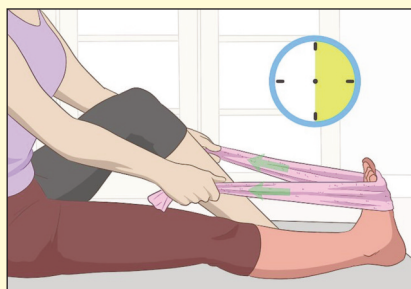
# Cãibras nocturnas das pernas (continuação)



Mantenha os lençóis e a roupa de cama pouco apertados ao nível dos pés de modo a evitar ter os pés estendidos enquanto dorme.



Procure usar sempre um calçado confortável.



Estique a perna e depois flicta o pé em direcção ao joelho. Segure os dedos dos pés e empurre-os para cima em direcção aos joelhos. Deve sentir os músculos das pernas a estenderem-se.

- Pedale numa bicicleta fixa durante alguns minutos antes de deitar. Este exercício pode ajudar a evitar as câibras que surgem durante a noite, especialmente quando se não faz exercício suficiente durante o dia.
- Mantenha os lençóis e a roupa de cama pouco apertados ao nível dos pés de modo a evitar ter os pés estendidos enquanto dorme.
- Faça exercícios dentro de água regularmente durante a semana para ajudar a manter os músculos em forma e com boa distensibilidade.
- Procure usar sempre um calçado confortável.

### Como posso aliviá-las?

Quando surge uma câibra, tente fazer o seguinte:

- Caminhe ou agite a perna atingida e depois levante-a.
- Estique a perna e depois flicta o pé em direcção ao joelho. Segure os dedos dos pés e empurre-os para cima em direcção aos joelhos. Deve sentir os músculos das pernas a estenderem-se.
- Tome um banho quente de imersão ou chuveiro ou aplique uma massagem gelada no músculo com câibra.

### Existe algum tratamento farmacológico?

As câibras persistentes ou prolongadas são geralmente tratadas com recurso a medicamentos. O sulfato de quinino é considerado um fármaco eficaz, mas pode ter efeitos colaterais imprevisíveis e deve ser usado cautelosamente, razão pela qual, em 1995, a *Food and Drug Administration* dos Estados Unidos retirou do mercado todos os produtos de venda livre que continham quinino. Medicações alternativas incluem a defenidramina, vitamina E, e relaxantes musculares.

### Alimentos que previnem câibras

Para prevenir as câibras é importante consumir alimentos ricos em potássio, magnésio e cálcio, como os vegetais de cor verde escura. Outra maneira de as evitar, conforme se indica atrás, é estar bem hidratado. Outros alimentos que ajudam na prevenção: sementes de girassol, abacate, amêndoas, espinafre, batata, beterraba, banana, bróculo, aipo e iogurte desnatado.

**Esta informação não substitui a consulta do seu médico**