

Introducción

"Calambre" los calambres comunes ocurren con personas sanas. Un calambre es una contracción brusca breve involuntaria y dolorosa de un músculo.

Los calambres nocturnos en las piernas habitualmente aparecen en la pantorrilla y causan la flexión plantar del pie y de los dedos del pie.

Los calambres más frecuentes de calambres en la pierna calambre benignos ausencia de un trastorno causal por lo general en la noche.

Prevención No hacer ejercicio inmediatamente después de comer, no fumar, tomar abundantes líquidos, hacer estiramientos suaves de los músculos antes del ejercicio. Los calambres ordinarios tienen inicio explosivo.

un músculo que está en su posición de mayor acortamiento y que se contrae voluntariamente. Esto explica la susceptibilidad de los nadadores a tener calambres de pantorrilla ya que al patear con el pie en punta se contrae el acortado gastrocnemio.

CONCLUSIÓN

Son una complicación frecuente de la hemodialisis. Aunque casi todo el mundo tiene calambres musculares en algún momento ciertas factores aumentan el riesgo y la intensidad de los calambres.