

# KRAMP

Kramp zit meestal in de ledematen. Vaak gebeurt dit tijdens de slaap. Soms duurt het een paar seconden, soms minuten. Kramp komt best vaak voor bij iedereen en zeker bij de oudere mens of de zwangere vrouw. In de Traditionele Chinese Geneeskunde zijn beenkrampen een probleem van de spieren en pezen. Waarbij de oorzaak zowel intern als extern kan worden gezocht. Zo slaat de lever energie het bloed op en controleert de pezen. De milt energie gaat over de ledematen en de spieren. De nier energie over de botten. Als de energie stromen verzwakken dan worden de pezen en spieren niet meer verzorgd en ontstaat er abnormale beweging in de ledematen. Ook kunnen problemen van buitenaf een oorzaak zijn. Denk aan kou, damp, sport ook dan kan de stroming van het bloed en Qi ontregeld raken en kramp veroorzaken. Wat er nog meer toe doet is dat het bloed 's nachts terug stroomt naar de lever om ververst te worden. Gevolg is dat er veel minder bloed naar de ledematen gaat en er kramp kan ontstaan.

Dus de behandeling bestaat uit het versterken van de interne organen, zorgen dat het bloed en Qi vrij kan stromen en het verzorgen van de pezen en spieren door b.v. massage.

Dit zijn de verschillende patronen die bij de beenkramp horen en die bepalen hoe je gaat behandelen:

- Kou die vermeerderd en vastzit in de meridianen
- Kou en damp die de meridianen blokkeert
- Lever en Qi stagnatie en bloed tekort
- Qi en bloed tekort

Zowel acupunctuur, acupressuur, moxa, cupping kunnen hierbij helpen.

Daarnaast speelt je levensstijl speelt hier een enorme rol in. Bijvoorbeeld:

Zorg dat er voldoende calcium en magnesium in je voeding zit

Ga niet in de tocht staan [airco]

Houd de benen warm

Bij sport altijd de warming up en cool down doen

Zorg voor goedpassende, ondersteunende schoenen

Drink genoeg water, geen alcohol, cafeïne

Stress oefeningen voor het slapen gaan

Wandelen, fietsen

Loszittende lakens bij de voeten  
Blijf relaxt in werk en vrije tijd

En tot slot verwar kramp niet met rusteloze benen, dat is heel wat anders.

