

# Muskelkrampf

Krämpfe können durch einen längeren Aufenthalt im Wasser (Unterkühlung) oder durch Überanstrengung entstehen. Der Muskel zieht sich zusammen, wird unbeweglich und schmerzt.

## Wodurch können Krämpfe entstehen?

- Überanstrengung nach ungewohntem Schwimmen
- Unterkühlung nach langem Schwimmen
- in offenen Gewässern durch schwankende (wechselnde) Wassertemperaturen

## Was kannst du tun, wenn du einen Krampf bekommst?

- Bewahre Ruhe!
- Löse den Krampf wie unten beschrieben.
- Verlasse anschließend das Wasser, ein Krampf kann sich wiederholen!

## Techniken zur Krampflösung

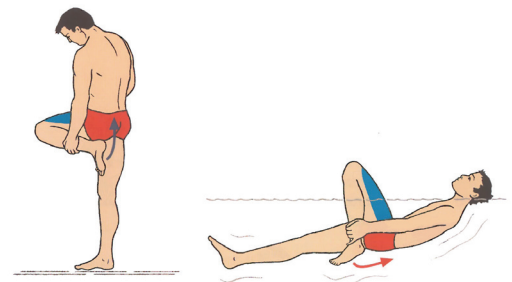
Einen Krampf kannst du durch das Dehnen des verkrampften Muskels lösen. Dehne den Muskel, indem du ihn so oft spannst und wieder entspannst, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

### 1. Unterarmkrampf

- Drücke beide Handflächen gegeneinander.
- Drehe die Fingerspitzen zur Brust und wieder zurück.
- Strecke nach einigen Brehbewegungen die Arme weit von dir weg.

### 2. Oberschenkelkrampf

- Umfasse deinen Unterschenkel am Fußgelenk.
- Drücke den Unterschenkel gegen deinen Oberschenkel.
- Ziehe dabei das Fußgelenk zu deinem Gesäß hin.



### 3. Waden- und Fußkrampf

- Lege dich auf den Rücken.
- Fasse die Zehen des betroffenen Beines und ziehe sie zum Körper hin.
- Drücke mit der freien Hand auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



### 4. Fingerkrampf

- Balle abwechselnd eine Faust und strecke die Finger wieder ruckartig aus.

