

## Niebezpieczny skurcz podczas jazdy - co robić? Kącik motoryzacyjny (cz.59)

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 03, styczeń 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 4084

---

Skurcz mięśni to problem, który może dopaść każdego kierowcę spędzającego wiele godzin w trasie. Zdarza się, że ból jest tak duży i nagły, że uniemożliwia prowadzenie samochodu, powodując niebezpieczne sytuacje na drodze. Jak zatem zapobiegać występowaniu skurczu oraz co robić gdy nas już złapie?

### Skąd bierze się skurcz podczas jazdy?

Skurcz podczas jazdy może być powodowany napięciem mięśni i długo utrzymywaną pozycją siedzącą.

### Co zrobić, gdy nas dopadnie?

Najlepiej zatrzymać pojazd na poboczu. Ze skurczem można walczyć na kilka sposobów. Jeśli możemy – warto wyjść z samochodu i postać chwilę lub pochodzić. Mięśnie można także rozmasować. Jeśli musimy jechać dalej, to najlepszą techniką jest wyprostować nogę, dotykając podłogi samochodu i zagiąć palce stopy do góry, w stronę kolana. Czasem zdarza się, że skurcz nie jest silny, ale jeśli nie przerwiemy wykonywanej czynności, np. nie zdejmujemy nogi z pedału, skurcz nagle się nasili, powodując zeszywnienie kończyny.

### Jak zapobiegać/ przeciwdziałać skurczom?

Najprostszym sposobem na uniknięcie skurczu są regularne przerwy robione podczas podróży, choćby co 2 godziny dajmy odpocząć naszym mięśniom. Przespacerujmy się podczas naszego postoju. Zróbmy dwa przysiady, rozciągnijmy mięśnie.

Bardzo ważne jest również to, aby zajmować odpowiednią, wygodną dla nas pozycję za kierownicą

### Zatem, aby prawidłowo siedzieć za kierownicą:

- Jak największa powierzchnia ud powinna być wsparta na siedzeniu.
- Należy sprawdzić właściwą odległość od kierownicy, opierając plecy o fotel, jednocześnie dotykając nadgarstkiem górnej części kierownicy.
- Koło kierownicy należy trzymać lewą ręką na godzinie 9.00, a prawą na godzinie 15.00.
- Nie należy siedzieć zbyt daleko od pedałów, ponieważ może to powodować dodatkowe nadwyrężenie górnej partii pleców oraz szyi.
- Plecy trzeba trzymać prosto, aby zminimalizować wystąpienie bólu pleców i nóg.

Dodatkowo można np. w aptece kupić sobie suplement z magnezem i potasem (ich niedobór powoduje skurcze) i wrzucić tabletkę do półlitrowej wody którą ma się często pod ręką podczas jazdy. Zwykle napoje izotoniczne też niwelują braki mikroelementów.

**Pamiętaj, że niespodziewany, niechciany, nagły skurcz jest bardzo niebezpieczny, odciąga naszą koncentrację od panującej sytuacji na drodze, co może mieć tragiczne konsekwencje - nie bagatelizujmy zagrożenia!**

*Źródło: [forumsamochodowe.pl](http://forumsamochodowe.pl), [szkolajazdyrenault.pl](http://szkolajazdyrenault.pl) oraz [strefakulturalnejjazdy.pl](http://strefakulturalnejjazdy.pl)*