

# ACTUACIÓ DAVANT UN JUGADOR AMB RAMPES A LES CAMES

4 desembre, 2017

Una rampa és un dolorós espasme sobtat en un o més músculs. S'acostuma a produir durant un exercici intens i també durant el son, a causa de l'acumulació de productes de rebuig als músculs o a la perduda excessiva de sals i líquids per transpiració o deshidratació. Sovint s'alleuja estirant els músculs afectats i fent-hi un massatge suau.

## Rampa al peu

Ajudeu a la víctima a quedar-se dreta perquè carregui el pes a la punta del peu; us el podeu recolzar al genoll per estirar els músculs afectats. Una vegada passat l'espasme, feu un massatge a la zona amb els dits.



## Rampa als bessons

Ajudeu la víctima a estirar el genoll i sosteniu-li el peu. Flexioneu-lo fins la canyella per estirar els bessons i després feu un massatge a la zona afectada al dors del panxell.

Rampa a la cuixa (anterior)

Ajudeu la víctima a estirar-se panxa amunt. Eleveu la cama i doblegueu el genoll per estirar els músculs. Feu un massatge a la zona una vegada passa't l'espasme.



## Rampa a la cuixa (posterior)

Ajudeu la víctima a estirar-se panxa amunt. Eleveu la cama i redreceu el genoll per estirar els músculs. Feu un massatge a

la zona després de l'espasme.



## Objectiu

- Alleujar l'espasme i el dolor

**CRUZ ROJA CATALUNYA**