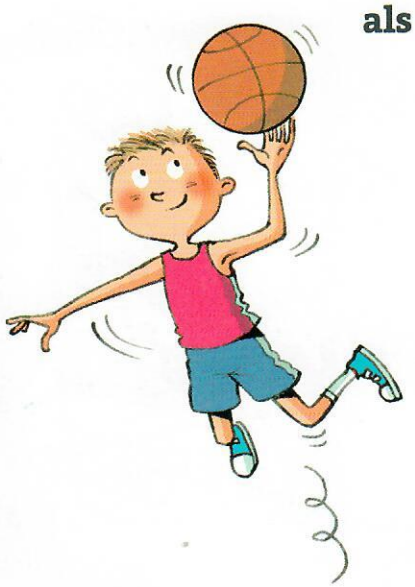
Text:
Cristina Junyent

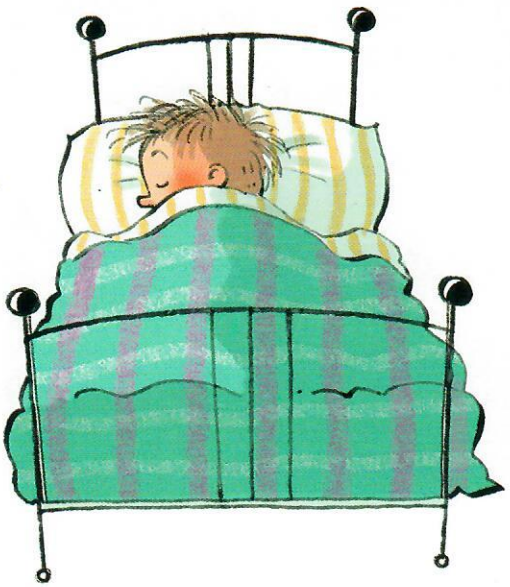
Il·lustració:
Cristina Losantos

Els cruiximents

Els cruiximents són les molèsties que sents als músculs després de fer exercici o de jugar més del que és habitual.
És com si els músculs es queixessin per haver treballat massa!



També tenim cruiximents quan tornem a fer esport després d'un temps sense fer-ne. Els cruiximents poden durar prop d'una setmana, però **sempre es noten més els primers dies.**

Però compte! **Has de diferenciar si tens cruiximents o una lesió!** Si el dolor és molt intens i no se'n va, avisa els pares. **Potser cal que vagis al metge.**

Quan tens cruiximents, **va bé estirar els músculs** com si fossis un gat o un lleó. Si, tot i així, els músculs et continuen fent mal, és que necessites descansar. **Ja veuràs que, amb un bon descans, et trobaràs millor!**