

Grč je naglo, kratko, obično bolno stezanje mišića ili skupine mišića.

Grčevi su česti u zdravih ljudi, naročito nakon žestokog vježbanja. Neki ljudi imaju grčeve nogu po noći za vrijeme spavanja. Grčeve može uzrokovati nedovoljni krvni optok u mišićima, npr. nakon jela krv teče u prvom redu u želučano-crijevni sistem, a ne u mišiće. Grčevi su obično bezopasni i ne treba ih liječiti. Obično ih se može spriječiti izbjegavanjem vježbanja nakon jela i istezanjem mišića prije vježbanja i spavanja.