



HÄLSOREDAKTÖR:  
LOTTA MELLBERG,  
TEL 08-714 95 60  
ONSDAGAR  
10.00-12.00

Kramp i vader och fötter är ett gissel för många, särskilt om det också drabbar nattsömmen. Här får du tips om hur du kan lindra eländet. Tänk på att kramperna kan bero på Restless Legs Syndrome RLS, en diagnos som ofta missas.

Lotta

Kramp i vaden och tårna – eller ännu värre: i skenbenet, drabbar ofta när man sover som allra djupast. Själva krampen är ofarlig, men smärtan kan vara näst intill outhärdlig. Lider du av återkommande besvär, finns både praktiska råd och behandling som kan hjälpa.

AV LOTTA MELLBERG  
FOTO: JANNIS POLITIDIS

■■■ Om musklerna inte får tillräckligt med näring, eller drabbas av syrebrist, kan de reagera med en plötslig sammandragning. Risken att drabbas av kramp ökar om du är mycket stillasittande och blodet därmed inte får möjlighet att strömma genom musklerna. Den som vanligtvis inte brukar motionera eller röra på sig, löper också större risk att få kramp när musklerna väl får arbeta.

En långpromenad eller en skidtur i början av säsongen ökar risken för överansträngning. Eftersom benen är de kroppsdelar som belastas mest är de också mest utsatta för

muskelkrampar både vid ansträngning och vila.

#### BRA SKOR FÖREBYGGER

Det går dock att förebygga kramp genom att stretcha ben, fötter och framför allt vader direkt efter promenaden eller motionspasset. En investering i ett par rejäla skor med mjuka sulor och god svikt gör att benen och fötterna mår bra och förebygger muskelkramp.

Många människor drabbas av nattlig kramp i vader och fötter även om de är relativt vältränade och inte har överansträngt sig. Då kan orsaken

vara rubbningar i kroppens salt- och vätskebalans.

– Mängden magnesium i kroppen har stor betydelse för musklernas förmåga att slappna av, säger **Madeleine Marcus** som är näringsterapeut.

Vätskedrivande medicin som ges vid hjärtsvikt kan till exempel rubba saltbalansen i kroppen och driva ut magnesium och kalium, som båda påverkar nerv- och muskelfunktionen. Om du tar sådan medicin och drabbas av krampattacker bör du kontakta din läkare för att kontrollera saltbalansen.

Madeleine Marcus rekommenderar ett dagligt tillskott av vitamin B6 och 400 mg magnesium, som man lämpligen tar till natten.

– Kamomille är kramplösande och dessutom rogvande. Det kan vara bra att ta som en "sängfösare", menar hon.

#### DÅLIG BLOD- CIRKULATION

Gravida kvinnor drabbas också ofta av kramp i vadera och benen. Det har spekulerats i om det kan bero på hormonella rubbningar, men troligtvis beror det på att det är vanligt att magnesiumhalten sjunker vid en graviditet.

## Din hälsa

# Plötsligt vaknar man av en

# outhärdlig smärta...



En orsak till kramp kan vara rubbningar i kroppens salt- och vätskebalans.





Man bör ta 400 mg magnesium om dagen

Även kalkbrist kan förvärra vadkramper. Var uppmärksam på att du får i dig tillräckligt med kalk, till exempel genom mjölkprodukter.

När man ligger ner och sover avtar blodcirkulationen i kroppen. Framför allt minskar blodtillströmningen i benen – och risken för kramp ökar. Äldre personer drabbas oftare av kramp eftersom blodcirkulationen generellt försämras med åldern. Kvinnor drabbas oftare än män av kramp.

Är du frisk för öv-

rigt, är tillfälliga nattliga kramper i fötter och vader oftast ofarligt. Men om problemet inte försvinner med stretching,

och magnesium- och kaliumproverna är bra, kan man prova med att behandla med kinin. Kinin är ett muskellavslappande medel som normalt används mot malaria. Medicinen hämmar kommunikationen mellan nerver och muskler, så att färre nervimpulser når muskeln och den slappnar av. Kinin har många biverkningar,



**Madeleine Marcus** är närings-terapeut.

men den låga dos som finns i tonicwater kan vara nog för att hjälpa.

Nattliga kramper eller smärtor i benen kan också vara tecken på Restless Legs Syndrome, RLS, som plågar omkring en miljon svenskar. RLS brukar kallas den "största okända folksjukdomen", för trots att den är så vanlig är det massor av människor som inte fått rätt diagnos och därför heller inte får någon behandling.

Symtom på RLS är:

- Behov av att röra på benet/armen därför att det plötsligt känns obehagligt.
- Symtomen uppstår bara eller förvärras i vila och lättar om man får röra på sig.
- Det blir värre under kvällen och nattetid.

Om de nattliga kramperna beror på RLS, får man ofta mycket god hjälp av låga doser av mediciner som levodopa och de nya dopaminagonisterna, som egentligen är läkemedel vid Parkinsons sjukdom. RLS har dock ingenting att göra med Parkinsons sjukdom och man har heller ingen ökad risk för Parkinson för att man får diagnosen RLS.

– Många patienter blir rädda när man säger att det är Parkinsonmediciner

man vill skriva ut och avstår hellre från behandling. Det är synd eftersom dessa läkemedel ger mycket god lindring av besvären, säger **Tina Reinholdz** som är husläkare i Bjuv. □

## SÅ LINDRAR DU KRAMPEN:

- Massera den drabbade muskeln så att blodcirkulationen ökar.
- Om du får kramp i vaderna kan du pressa fötterna hårt mot sänggaveln när du ligger ner. Det viktiga är att du vinklar fötterna uppåt, då brukar vadkrampen ge sig. Ställ dig annars på golvet och belasta det ben som du har kramp i. Stretcha den drabbade muskeln.
- Gå en runda i rummet så att blodtillförseln kommer i gång i benen.
- Försök att ha varmt om benen och fötterna. Benvärmare och bäddsockor, alltså.
- Alkohol ökar blodcirkulationen. En litet glas whisky värmer och kan häva krampen, men rekommenderas naturligtvis inte i stora doser eller särskilt ofta.



## KRAMP KAN VARA TECKEN PÅ SJUKDOM

I sällsynta fall kan kramp vara tecken på allvarigare sjukdomar.

– Men då är det inte enbart tillfälliga vadkramper som är problemet. Släpper inte krampattacken av sig själv, eller om benen samtidigt domnar och "sticker", kan det vara tecken på någon neurologisk sjukdom. Återkommande kramp i andra kroppsdelar som till exempel händer och armar är också en anledning till att uppsöka läkare för utredning, säger Tina Reinholdz.

Hjärt-kärlpatienter som drabbas av nattliga kramper bör också vara uppmärksamma och söka läkarhjälp.