

Kan jag slippa krampen i vaderna?

Fråga: Det händer ibland att jag vaknar på natten av att jag har kramp i vadmusklerna. När jag ska sätta ned fötterna och ställa mig upp går kramperna över. Vad beror kramperna på? Kan man förebygga dem? Jag är 78 år och har en lindrig form av typ 2-diabetes.

SPF-ARE SOM FÖRSÖKER VARA I FARTEN



Svar: Kramp eller krampkänsla i benen, särskilt i vaderna, är ett rätt vanligt symtom man kan få, oftast efter att man sovit en kort stund.

Ungefär var tredje person i ålder över 60 år får ibland kramp i vadmusklerna. Vad som är orsaken till vadkramp, som även kallas sen- eller senadrag, vet man inte riktigt, men det finns sannolikt ärftliga faktorer. Risken för att få vadkramp ökar bland annat efter kraftig fysisk ansträngning eller om man har svullna ben beroende på åderbräck. Risken ökar också om man har vissa sjukdomar som till exempel diabetes.

Vadkramp ska skiljas från »restless legs«, rastlösa ben, som är ett tillstånd som innebär att man får känsla av krypningar, ryckningar, stickningar, men även kramp eller smärta i benen. Restless legs, eller rastlösa ben, är en ganska okänd åkomma trots att den är vanlig. Det är oftast en kronisk sjukdom med besvär som återkommer hela livet. Risken för att man ska drabbas av rastlösa ben ökar med åldern. För att ta reda på om det är vadkramp eller rastlösa ben du har behövs en enkel utredning. Den kan din husläkare göra och den innefattar en yttre undersökning av leder och muskler och hur blodcirkulationen och nerverna fungerar i benen. Dessutom bör man ta en del blodprover på till exempel blodvärde, B12, järn och sköldkörtel och naturligtvis kontrollera att din diabetes är väl behandlad.

Om din husläkare hittar en orsak till vadkramperna ska den förstas behandlas. Oftast finner man ingen orsak och då finns det tyvärr ingen botande behandling.

När vaden krampar gör man så som du beskriver, sätter ner fötterna på golvet och pressar ner framfoten. För att förstärka kan man lägga en bok på golvet och sätta den främre trampdynan på och sedan pressa ner hälen.

För att förebygga kan du pröva massage och stretchning av vadmuskulaturen innan du lägger dig. Stretchning ska man helst göra när musklerna är uppvärmda. Regelbunden motion är också sannolikt av värde för att undvika krampen. Salt-tabletter och att dricka innan man går och lägger sig har dock tveksamt värde. Kinin till natten var tidigare ett vanligt preparat mot vadkramp, ofta med god effekt, men används inte längre då risken för biverkningar bedöms som för stor.

Om det är rastlösa ben du har finns det effektiva läkemedel som lindrar symtomen. Mellan tre och fyra av tio drabbade har så allvarliga symtom att de behöver behandling med läkemedel. De som används är receptbelagda och det är läkemedel som ökar signalsubstansen dopamin eller som direkt stimulerar dopaminneuronerna i hjärnan. Värktabletter, framför allt läkemedel som innehåller kodein, kan också användas.

GÖSTA BUCHT