

GECE KRAMPLARI

written by Dr. Aydođan Lermi

Bacak krampları; Nocturnal Muscles Cramps; Age-Related Cramps; Yaşı bağlı kramplar; Muscle Cramps;

GECE KRAMPI NEDİR?

Genellikle bacaklarda nadiren ayaklarda gece ortaya çıkan ağrılı kramplar dır. Kramplar gece, sabaha karşı ortaya çıkar ağrılıdır ve hastayı uyandırır. Genellikle bir hasar bırakmadan kendi kendine geçer.

GECE KRAMPLARI NEDEN OLUR?

Gece kramplarının sebebi tam olarak bilinmemektedir ancak sinir-kas ve kan akımı dengesizlikleri sebep olarak görölmektedir.

GECE KRAMPLARINI BAŞLATAN SEBEPLER NELERDİR?

Gece krampları daha çok

- 50 yaş civarında,
- Uzun süre oturarak çalışanlarda,
- Uzun süre ayakta duranlarda,
- Sert zeminde oturanlarda,
- Gebelerde,
- Düz taban, taban çökmesi, yürüme ve duruş bozukluđu olanlarda,
- Alkoliklerde,
- Parkinson gibi bazı nörolojik hastalıklarda,
- Hipertansiyon ilaçları kullananlarda,
- Psikiyatrik sebeple ilaç kullananlarda,
- Diyabet hastalarında,
- Tiroid hastalarında,
- Aşırı terleyenlerde,
- Hormon tedavisi görenlerde,
- Kan sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum dengesizliklerinde,
- Susuz kalanlarda ve idrar söktürücü kullananlarda sık görülür.

GECE KRAMPLARININ BELİRTİSİ NELERDİR?

Gece yada sabaha karşı ortaya çıkan ani, ağrılı bacak kasılmaları ve kramplar dır. Nadiren ayaklarda da kramp olur.

HASTALIK NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Hasta şikayetleri tanı koydurur. Kan değerlerine bakılmalıdır. Özel bir muayene bulgusu yada laboratuvar testi yoktur.

GECE KRAMPLARININ TEDAVİSİ VAR MI?

Altta yatan bir sebep bulunursa buna yönelik tedavi verilebilir. Örneğin duruş yürüyüş bozuklukları yada taban çökmesi tespit edilirse ortopedik tedaviler önerilir. Uzun süre oturan yada sert zeminde oturan kişiler için fizik egzersizler, sürekli ayakta duranlar için oturarak istirahat etmek tedavi sağlayabilir. Altta yatan diyabet, hipertansiyon ve hormonal sebeplere yönelik tedavi yapılmalıdır. Eğer bir sebep bulunamaz ise aşağıdaki önlemler uygulanabilir:

- • Kramp gelirse bacağın, ayağın gerilmesi,
- Kramp olan bacağın üstünde ayakta durmak ve hafif hafif yürümek,
- Kramp bölgesine sıcak yada soğuk tatbiki krampı azaltabilir ,

İlaç tedavisi:

Gece kramplarının tedavisinde kullanılabilecek bir ilaç yoktur. Kinin'in krampları hafiflettiği ve atak sayısını azalttığına dair bilgiler bulunmaktadır ancak alerjik olduğu unutulmamalıdır. Çok ağır ve ağrılı vakalar da;

- • Kas gevşeticiler,
- Kalsiyum kanal blokerleri,
- Antikonvulsan ilaçlar (epilepsi ilaçları) denenebilir.

GECE KRAMPLARINDAN KORUNMANIN YOLU VAR MI?

Evet aşağıdaki önlemler gece kramplarını azaltabilir;

- ☐ Gün içinde ve gece yatmadan önce bacakları germe egzersizleri yapmak,
- ☐ Düzenli olarak ayak ve bacak egzersizleri yapmak (hafif koşu- yürüyüş gibi),
- ☐ Bol sıvı tüketmek,
- ☐ Konforlu ortopedik ayakkabılar kullanmak, gece krampları sıklığını azaltır.

Referanslar :

1. <http://www.familydoctor.org>
2. <http://www.orthoinfo.org>
3. <http://www.cfpc.ca>
4. <http://www.womenshealthmatters.ca>
5. Allen RE, Kirby KA. Nocturnal leg cramps. Am Fam Physician. 2012;86(4):350-355.
6. Butler JV, Mulkerrin EC, et al. Nocturnal leg cramps in older people. Postgrad Med J. 2002;78:596-598.
7. Garrison SR, et al. The effect of magnesium infusion on rest cramps: Randomized controlled trial. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2011;66(6):661-666.
8. Nocturnal leg cramps. EBSCO DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed>. Updated January 7, 2013. Accessed December 16, 2013.
9. 2/11/2011 DynaMed's Systematic Literature Surveillance. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed>: El-Tawil S, Musa T, et al. Quinine for muscle cramps. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(12):CD005044.