

Κράμπες στα πόδια όταν κοιμάστε: Δείτε με ποιες ασθένειες συνδέονται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: healthtap.com

Οι νυχτερινές κράμπες των ποδιών είναι επώδυνες, ακούσιες συσπάσεις των μυών, που εκδηλώνονται με οξύ και απότομο πόνο.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι κράμπες στα πόδια τη νύχτα περιλαμβάνουν τους μυς της γάμπας σας, αλλά και οι μύες στα πόδια ή τους μηρούς σας μπορεί επίσης να πάθουν κράμπα.

Αίτια

Τις περισσότερες φορές, οι κράμπες στα πόδια τη νύχτα συμβαίνουν για μη γνωστούς λόγους και είναι συνήθως αβλαβείς. Σε γενικές γραμμές, οι κράμπες στα πόδια τη νύχτα είναι πιθανό να σχετίζονται με την κόπωση των μυών και κάποια νευρικά προβλήματα.

Ο κίνδυνος για νυχτερινές κράμπες στα πόδια αυξάνεται με την ηλικία. Οι έγκυες γυναίκες έχουν επίσης μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν κράμπες στα πόδια τη νύχτα.

Σε σπάνιες περιπτώσεις, οι νυχτερινές κράμπες στα πόδια μπορεί να συνδέονται με μια υποκείμενη διαταραχή, όπως περιφερική αρτηριακή νόσος (κατά την οποία η στένωση αρτηριών μειώνει τη ροή του αίματος προς τα άκρα σας), ο διαβήτης, ή

η σπονδυλική στένωση.

Μερικά φάρμακα, ιδιαιτέρως οι ενδοφλέβιες ενέσεις σιδήρου, τα οιστρογόνα και η ναπροξένη, έχουν επίσης συνδεθεί με κράμπες στα πόδια τη νύχτα.

Το σύνδρομο των ανήσυχων ποδιών (RLS) συγχέεται μερικές φορές με τις νυχτερινές κράμπες, αλλά είναι μια ξεχωριστή κατάσταση. Σε γενικές γραμμές, ο πόνος δεν είναι ένα κύριο χαρακτηριστικό του RLS, αλλά θα μπορούσε το RLS να γίνει αιτία για νυχτερινές κράμπες.

Άλλες καταστάσεις που μπορεί μερικές φορές να συνδέονται με τις κράμπες στα πόδια τη νύχτα μπορεί να περιλαμβάνουν:

Δομικές διαταραχές

- Περιφερική αρτηριακή νόσος
- Σπονδυλική στένωση

Φάρμακα και θεραπείες για άλλες παθήσεις

- Φάρμακα για την υπέρταση
- Διουρητικά φάρμακα
- Αντισυλληπτικά χάπια
- Φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης (στατίνες)
- Αιμοκάθαρση

Άλλες παθήσεις

- Αφυδάτωση
- Διάρροια
- Μυϊκή κόπωση
- Νευρική βλάβη
- Οστεοαρθρίτιδα
- Νόσος του Πάρκινσον
- Εγκυμοσύνη

Μεταβολικά προβλήματα

- Νόσος του Addison (επινεφριδιακή ανεπάρκεια)
- Κίρρωση
- Υπερθυρεοειδισμός (υπερδραστήριος θυρεοειδής)
- Υποθυρεοειδισμός (υπολειτουργία του θυρεοειδούς)
- Χρόνια νεφρική νόσος
- Διαβήτης τύπου 1
- Διαβήτης τύπου 2

Πότε πρέπει να πάτε στο γιατρό

Για τους περισσότερους ανθρώπους, οι νυχτερινές κράμπες είναι απλώς μια ενόχληση, που του ξυπνάει στον ύπνο τους. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί να δείτε ένα γιατρό.

Ζητήστε άμεση ιατρική φροντίδα εάν:

- Βιώνετε οξείς και επίμονες κράμπες πολύ συχνά
- Έχετε νυχτερινές κράμπες μετά από την έκθεση σε κάποια τοξίνη, όπως ο

μόλυβδος

Τι μπορείτε να κάνετε μόνοι σας στο σπίτι

Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην πρόληψη του φαινομένου αυτού περιλαμβάνουν:

-Να πίνετε άφθονα υγρά για να αποφύγετε την αφυδάτωση

-Να τεντώνετε τους μύς των ποδιών σας για λίγα λεπτά πριν πάτε για ύπνο

Δραστηριότητες που μπορεί να σας ανακουφίσουν από τις κράμπες στα πόδια τη νύχτα περιλαμβάνουν:

-Τεντώστε το πόδι σας προς τα επάνω και προς το κεφάλι σας

-Κάντε μασάζ στο πόδι με την κράμπα με τα χέρια σας ή με λίγο πάγο

-Σηκωθείτε να περπατήσετε, ή να κουνήσετε ελεύθερα το πόδι

-Κάντε ένα ζεστό ντους ή ζεστό μπάνιο

Πηγές: mayoclinic.org– iatropedia.gr