

## **Sinadráttur/ vöðvakrampi. Almennar upplýsingar. (V2)**

**Hvað er sinadráttur?** - Sinadráttur er sársaukafullur samdráttur í vöðva í fótlegg (læri og/eða kálfa). Getur varað í margar mínútur eða bara í nokkrar sekúndur. Talið er að um 60% af fólki finni fyrir sinadrætti að nóttu til og algengast hjá fólki eldri en 50 ára. Sinadráttur getur vakið fólk upp af svefn og valdið svefntruflun.

**Hvað veldur sinadrætti?** - Lang algengast er að læknir finni enga ástæðu fyrir sinadrætti. Talið er ástæðan geti verið sambland af vöðvapreytu, taugatruflun og/eða salttruflun líkamans (kalium, kalsium, magnesium).

Ef læknir finnur hvað veldur einkennum, þá getur ástæðan verið:

- Óeðlileg líkamsstaða- t.d. ilsig, skekkja í hjám eða aflögun á fæti/ökkla
- Erfið/ópægileg setstaða eða langar stöður eða göngur á hörðu undirlagi
- Breytingar í vökvajafnvægi líkamans þurrkur/þorsti, sem getur verið vegna þvagræsilyfja, nýrnaskilunar, mikillar svitamyndunar eða þjálfunar
- Sumir sjúkdóma eins og parkinsonveiki, sykursýki eða vanstarfsemi á skjaldkirtli, æðasjúkdómar, skorpulifur og þrenging í mænugöngum.
- Þungun - hjá sumum þunguðum konum er magnesíum í blóði lágt sem getur valdið sinadrætti
- Lyf eins og við háþrýstingi, háum blóðfitum eða geðlyf. T.d.algengt hjá Forsteo (lyf við beinþynningu).

**Get ég gert eitthvað svo mér líði betur?** -Já, það sem þú getur gert er:

- Breyta áherslum í þjálfun og teygja vel að deginum. Sérstaklega gera teygjuæfingar, sem teygja á vöðvum aftan á fótleggjum. Sjá mynd.
- Vera í skóm með góðum stuðningi, sérstaklega um hæl og ökkla
- Láta sæng koma lauslega við fætur en EKKI vefja fætur inn í sæng eða teppi.
- Drekka vel, sérstaklega ef þú notar þvagræsilyf. (Ef læknir hefur ráðlagt þér að takmarka vökvainntekt þá fylgir þú þeirri ráðleggingu).
- Takmarka áfengi og kaffinotkun.
- Auka inntöku á grænni fæðu sem er magnesíum rík eins og graskers-, sesam- og sólblómafræ, svartar baunir, spínat og kínóa.
- Hætta á lyfjum er valda sinadrætti (ef mögulegt skv. læknisráði)
- Ef ofanefnt dugar ekki gagnast sumum að taka inn bætiefni svo sem vítamín B-complex x3/dag, magnesium 400mg á dag og eða

B-12 vítamín 2000 míkrogrömm. Upplýstu lækni þinn ef þú notar óhefðbundin lyf.

- Skoða leið sem bætir svefn með lyfjum eða á annan hátt.

Ef þú færð sinadrátt þá getur þú strekkt á kálfa með því að draga tær að sköflungi, með hné beint sömu megin og nudda kálfann.

Til að hindra frekari sinadrátt þá getur þú:

- Gengið um, eða stigið til skiptis í tá og hæl.
- Legið og sett fætur upp í loftið.
- Farið í sturtu og sprautað heitu vatni á spennta vöðvann eða farið í heitt bað.
- Nuddað spennta vöðvann með klaka innvafinn í handklæði.

**Ætti ég að hitta lækni?** - Þú getur rætt við lækni ef sinadráttur kemur oft á nóttu, heldur fyrir þér vöku, er sársaukafullur og vöðvasamdrættir eru annars staðar en í fótleggjum. Það er mikilvægt að greina einkennin frá öðrum kvillum í fótleggjum svo sem fótaóeirð, æðaprengslum, vöðva- eða úttaugasjúdómum.

**Eru rannsóknir sem þarf að gera?** - Trúlega ekki. Læknir hlustar á sögu þína og skoðar þig og tekur svo afstöðu til frekari rannsókna.

**Hvaða önnur meðferð er möguleg við sinadrætti?** - Áður fyrr fengu allir kínin við sinadrætti en nú er það lyf ekki fyrsta meðferð vegna aukaverkana. Nú eru notuð kalsíum ganga blokkarar og lyf við flogaveiki en þau hafa aukaverkanir og gagnsemi þeirra er ekki studd vísindarannsóknum.

YOU CAN FOLLOW THE SAME PROGRAM AT HOME WITH THESE **3** EXERCISES



**1. Standing Calf Stretch**  
Stand facing a wall with your elbows extended and both palms on the wall at chest height. Place one leg forward with the knee bent and the other leg back with the knee straight. Both feet are in full contact with the floor. Flex your front knee so that your trunk moves forward. Keep your trunk straight and your heels in contact with the floor.

**2. Standing Hamstring Stretch**  
Stand facing a chair. Place one heel on the chair with the knee of that leg fully straightened. Flex at the hips so that your trunk tilts forward. Keep your trunk straight. The foot on the floor should maintain full contact and the other heel remains in contact with the chair.

**3. Seated Hamstring and Calf Stretch**  
Sit on the floor or a firm bed with both legs extended. Grasp your toes with both hands. Flex at the hips so that your trunk tilts forward, keeping your trunk as straight as possible. Keep your toes and the top of your feet pulling back (dorsiflex the feet at the ankles).

**Quick Tip:**  
For each stretch, first move to the comfortable limit of motion, then move beyond it until you feel a moderately intense stretch. Hold it for 10 seconds before returning to the starting position, and repeat each stretch three times, with 10 seconds of relaxation between each. The whole series should take less than three minutes.

Ólöf H Bjarnadóttir, taugalæknir, ágúst 2019.

Byggt á upplýsingum frá UpToDate 2015. University Health News ágúst 2019