

AUUU - MĀ•M KĀ~EÄŒ V NOZE ...

ÄŒEtrtek, 10 listopad 2022

KĀ™EÄ•e v nohÄĭch jsou

Ä•astÄŒ a vÄĭtÄĭjinou nezÄĭvaÄĭnÄŒ onemocnÄĭnÄĭ, kterÄŒ se projevuje nÄĭhlÄĭm, vÄĭlÄĭneovladatelÄĭm staÄĭenÄĭm a bolestÄĭ- nÄĭkterÄĭch svalÄĭ na nohou. NejÄ•astÄĭji postihujÄĭ- svaly lÄĭtka, ale mohou se vyskytnout kdekoli na noze, vÄĭetnÄĭ chodidel Äĭi okolÄĭ- kyÄĭelnÄĭho kloubu. Bolest a pocit napÄĭtÄĭ- v postiÄĭenÄĭch svalech pÄĭetrvÄĭvajÄĭ- aÄĭ nÄĭkolik hodin po odeznÄĭnÄĭ- kĀ™EÄ•Äĭ. TÄĭmi ze ÄĭtyÄĭ pÄĭÄĭ-padÄĭ se vyskytují- v noci, bÄĭhem spÄĭnku. NÄĭkdy se pÄĭÄĭ-Äĭinu kĀ™EÄ•Äĭ- nohou nepodaÄĭ- vÄĭbec zjistit.

V takovÄĭm pÄĭÄĭ-padÄĭ hovoÄĭme o

takzvanÄĭch primÄĭrnÄĭch neboli idiopatickÄĭch kĀ™EÄ•Äĭch v nohou. I kdyÄĭ pÄĭÄĭ-Äĭina idiopatickÄĭch kĀ™EÄ•Äĭ- nenÄĭznÄĭmÄĭ, existuje Äĭada teoriÄĭ- o tom, co je mÄĭÄĭe zpÄĭsobovat. Mezi moÄĭnÄĭ pÄĭÄĭ-Äĭiny primÄĭrnÄĭch kĀ™EÄ•Äĭ- v nohÄĭch, mimo jinÄĭ, patÄĭ:

- abnormÄĭlnÄĭ-

nervovÄĭ pÄĭenosity bÄĭhem spÄĭnku, kterÄĭ vedou k mimovolnÄĭ svalovÄĭ kontrakci a kĀ™EÄ•Äĭm

- pÄĭetÄĭÄĭovÄĭnÄĭ-

svalÄĭ na nohou nadmÄĭrnou fyzickou nÄĭmahou nebo cviÄĭenÄĭm

- nÄĭhlÄĭ,

krÄĭtkodobÄĭ pÄĭeruÄĭenÄĭ- toku krve do svalÄĭ, coÄĭ vede ke kĀ™EÄ•Äĭm v dÄĭsledku nedostatku kysliÄĭku a Äĭiviny

ProtoÄĭ se s pÄĭibÄĭvajÄĭ-cÄĭm vÄĭkem Äĭlchy

zkracujÄĭ, jsou kĀ™EÄ•Äĭmi vÄĭce ohroÄĭeni starÄĭ- lidÄĭ. Äĭlchy jsou pevnÄĭ vazivovÄĭ

provazce, kterÄĭmi se svaly pÄĭipojujÄĭ- ke kosti. Pokud dojde k jejich vÄĭraznÄĭmu

zkrÄĭcenÄĭ- (napÄĭklad ve vyÄĭÄĭm vÄĭku), mÄĭÄĭe to vyvolat mimovolnÄĭ- stah a kĀ™EÄ•Äĭ. PrimÄĭrnÄĭ-

(idiopatickÄĭ) kĀ™EÄ•Äĭe v nohou se lÄĭÄĭ- kombinacÄĭ- vhodnÄĭho cviÄĭenÄĭ- a lÄĭkÄĭ-

proti bolesti.

V pÄĭÄĭ-padÄĭ, Äĭe po zÄĭchvatu

kĀ™EÄ•Äĭ- bolest v postiÄĭenÄĭ noze pÄĭetrvÄĭvÄĭ, mÄĭÄĭete si vzÄĭt

nÄĭkterÄĭ z volnÄĭ prodejnÄĭch lÄĭkÄĭ proti bolesti, jako je Paralen, Äĭi Ibuprofen.

Pokud za vznikem kĀ™EÄ•Äĭ- v nohÄĭch

stojÄĭ- nÄĭjakÄĭ jinÄĭ onemocnÄĭnÄĭ, hovoÄĭme o takzvanÄĭch sekundÄĭrnÄĭch kĀ™EÄ•Äĭch. Mezi nejÄ•astÄĭjÄĭ- pÄĭÄĭ- patÄĭ:

tÄĭhotenstvÄĭ-: vzhledem k tomu, Äĭe v tÄĭhotenstvÄĭ- se zvyšuje tÄĭlesnÄĭ

hmotnost budoucÄĭ- maminky, dochÄĭzÄĭ- k podstatnÄĭmu zväĭÄĭenÄĭ- zÄĭtÄĭÄĭe

na svaly dolnÄĭch konÄĭetin, kterÄĭ jsou tak nÄĭchylnÄĭjÄĭ- ke vzniku

křídlo. U ¼en patřících mezi jednu z nejčastějších patřících
křídlo - v nohou

cvičení-

a fyzicky námaha: křídlo v nohou se často vyskytují patřící
odpověď po cvičení, sportovní nebo dlouhé chůzi

na které

neurologické onemocnění (choroby, které postihují nervy
v nohou), jako jsou onemocnění motorických neuronů (motoneuronů)
nebo periferní neuropatie

onemocnění

jater: patřící zhoršení funkce jater dochází
k hromadění toxinů v krvi, což může způsobit svalové křídlo

infekční onemocnění: na které bakterie infekce, jako je například tetanus, mohou
způsobit svalové křídlo

toxiny

v krvi: lidé, kteří pracují nebo žijí ve znečištěném
prostředí nebo konzumují nezdravé potraviny a napoje ve velkém, mohou mít
v krvi vyšší koncentraci jedovatých látek, jako jsou rtuť nebo olovo, což může vést ke vzniku křídla

dehydratace: u některých lidí vede dehydratace (nedostatek

vody v těle) k poklesu koncentrace elektrolytů a minerálních
potřebných ke správnému fungování svalů a nervů, což může způsobit křídlo
v nohou a dalších částech těla. Proto je důležité dbát na dostatek pitné tekutiny

vysoká

úroveň křídla v krvi (hyperkalcémie): abnormálně zvýšená hladina vápníku v krvi může způsobit
bolesti svalů a kostí, včetně křídla.

Léčba sekundárních křídla v nohách spočívá v léčbě onemocnění, které tento problém vyvolalo. Proto lékaři pacientovi může předepsat léky na
uvolnění svalů (myorelaxancia), které pomáhají zabránit vzniku
křídla. Cvičení-

Ve většině případů na léčbu křídla v nohou stačí
cvičení. Cvičení na uvolnění křídla lze rozdělit do dvou skupin, a to na:

-
cvičení-

léčebné, prováděné v průběhu záchvatu křídla za účelem zmírnění bolesti a
uvolnění,

-
cvičení-

preventivní, s cílem snížit riziko vzniku křídla.

Patřící záchvatu křídla do nohou je nutno protáhnout
a rozmasírovat postižené svaly. Pokud
váš například chytne křídlo do svalů lýtka, postupujte takto:

-
natáhněte

nohou a patřící natáhněte a pičky prstů směrem nahoru ohnutím nohy v kotníku tak,
aby prsty směrem ovaly směrem k lýtka. Pomáhejte i několik minut chodit po
patkách.

Pokud chcete preventivně snížit riziko křečové choroby v nohou, je vhodné protahovat svaly nohou alespoň 15 minut denně. Také vyzkoušejte následující cvičení:

-
stoupněte

si jeden metr ode zdi, natáhněte paže před sebe a předkloněte se tak, abyste se nataženými pažemi opřeli o zeď. Nohy musí stát celou na zemi (tedy nesmíte státna žpičích, ale na celou ploše nohy) a následně vydržte v této

poloze 5 sekund, a pak se uvolněte. Pak opakujte toto cvičení po dobu 15

minut. Nejlepších výsledků dosáhnete, když toto cvičení budete provádět alespoň

15 minut denně, z toho jednou snížit před spaním. - Jezte více draslíku - banány,

pomeranče nebo avokáda. Můžete si koupit také draslíkové tablety. Jezte dostatek vlákniny i hořčíku a pokud

živiny chybí, můžete

si potravinové doplňky ve formě tablet. Nejlepšími zdroji jsou ovšem

mléčné výrobky a ořechy.

Pokud vás křečové v nohách trápí jen občas, není to většinou důvod k obavám a není nutné hned běžet k lékaři. Světoho praktického lékaře byste měli navštívit pouze v případě, kdy máte křečové nohy velmi často, nebo vám způsobují takové bolesti, které narušují spánek a podstatně zhoršují kvalitu života. MUDr.

Michal Vilímovský