ПОЧЕМУ СВОДИТ ИКРЫ

Судороги - это неконтролируемые сокращения мышц ног, появляющиеся неожиданно. Когда возникают судороги, мышечная ткань напрягается и становится похожа на камень. Слабые импульсы резко переходят в натянутость мышц, которые при этом болезненно дергаются. Как правило, судороги проявляются по вечерам перед сном или утром после пробуждения. По продолжительности проявления различают короткие, длящиеся несколько секунд и длительные - продолжительность которых может составлять до 15 минут. При одиночном характере не несут серьёзных проблем. Однако, приводят к дискомфортным ощущениям, нарушению режима отдыха и работы мышц. При многократных повторениях и появлении боли, служат отдельным симптомом, указывающим на ряд заболеваний.

Из этой статьи вы узнаете причины почему сводит икры по утрам, какую первую помощь необходимо проводить при судорогах, лечение и профилактику.

Причины возникновения судорог

К судорогам по утрам не требующих врачебного вмешательства, относят непроизвольные сокращения возникающие при:

- длительном нахождении тела, ног в неудобном положении;
- ношении неправильно подобранной, неудобной обуви;
- недостатке воды в теле, и наоборот, переизбыток жидкости;
- нехватке витаминов и микроэлементов в организме;
- недостатке физической активности, и наоборот, переизбыток таковой;
- нахождении во всевозможных стрессовых ситуациях;
- чрезмерном употреблении алкоголя, курении.

При повторяющемся характере и проявлении болевых ощущений есть необходимость обратиться к врачу, поскольку спазмы мышц могут свидетельствовать о ряде заболеваний, таких как:

- варикозное расширение вен, иные проявления венозных патологий, таких как атеросклероз, венозная недостаточность;
- нарушение работы сердца;
- болезни или недостаточность щитовидной железы;
- патологии почек;
- инфекционные заболевания;
- переизбыток массы тела.

В таком случае после ряда консультаций и обследований организма, назначается соответствующее поставленному диагнозу лечение.

Первая помощь при судорогах в ногах

Если свело икры утром и требуется помощь, можно прибегнуть к следующим действиям:

- необходимо потянуть носок вверх к голове. В этом случае мышцы растягиваются, не давая возможности к сокращению;

- в случае, если спазмы не успокаиваются, есть необходимость сделать массаж. Важно проводить осторожно, без слишком сильных надавливаний;

- привести положение тела к такой позе, в которой конечность, которую сводит, находится выше головы. Это необходимо для уменьшения притока крови и снижения мышечной активности;

- встать с кровати и походить;

- принять тёплый компресс, отлично подойдёт смоченное полотенце;

- принять тёплую ванну для расслабления мышц.

Лечение

В зависимости от поставленного диагноза и дальнейшего лечения, лечащий врач назначает лекарственные препараты. Одни восполняют недостаток витаминов и микроэлементов - оказывают влияние на причину заболевания, другие снимают спазмы и улучшают самочувствие - проводится симптоматическая терапия. Применяются вместе, дополняя друг друга.

Наиболее популярные лекарства для лечения судорог икроножных мышц:

- таблетки, содержащие микроэлементы - Аспаркам, Панангин, Магнерот, Магнелис В6;

- витамины - популярными являются Компливит, Алфавит, Кальций Д3;

- мази - Венурон, Венарум, Гепариновая мазь, Диклофенак. Воздействуют на вены, улучшают кровообращение в ногах и снимают боль.

В дополнение к лекарственным средствам применяются физиотерапевтические методы, такие как электрофорез, магнитотерапия, лазерная терапия, ионотерапия и другие.

Профилактика

Для того чтобы избежать ночных и утренних судорог в ногах важно помнить про соблюдение профилактических мероприятий, предотвращающих появление спазмов. Они включают в себя:

- соблюдение режима дня. Организм нуждается в полноценном отдыхе и сне в строго определённые часы;

- здоровый рацион. Пища должна включать в себя кальций (молоко, творог, сыр, миндаль), магний (гречневая каша, грецкие орехи, бобовые), калий (курага, изюм, свекла, семена подсолнечника);

- по указанию врача - соблюдение диеты, воздержание от острых, жирных, чрезмерно сладких и солёных блюд и продуктов;

- периодический массаж икр позволит улучшить кровообращение в ногах, расслабит мышцы;

- ношение удобной обуви позволит получить равномерную нагрузку на ногу, способствует снятию и недопущению напряжения в мышцах.