

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

KLASSIKALINE MASSAAŽ

Eve Kund

LIHASKRAMBID

Lõputöö

Tartu 2018

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	3
1. MIS ON LIHASKRAMBID?.....	4
2. MIKS ON LIHAS VALUS?.....	6
3. MIKS TEKIVAD LIHASKRAMBID?.....	7
3.1 Veresoonte lupjumine.....	10
3.2 Dieedipidajad – lihaskrampide riskirühm.....	10
3.3 Kaaliumipuudusest ja magneesiumivaegusest.....	11
3.4 Ravimitest põhjustatud krambid.....	11
4. VALUTAVAD JA KRAMPIS JALAD.....	13
4.1 Krambid sääre- ja reielihastes.....	13
5. MIDA KRAMBIHOO AJAL TEHA?.....	15
6. KUIDAS KRAMPE ENNETADA?.....	17
6.1 Väsimuse vastu süsivesikud.....	19
6.2 Venita ja masseeri lihaseid.....	19
6.3 Treeningul joo piisavalt.....	20
7. LIHASKRAMPIDE RAVI.....	21
7.1 Tallakrampide vastu aitab põia tugevdamine.....	21
7.2 Kasutage jää- või kuumakotti tundlikel lihastel.....	21
7.3 Parandage oma rühti.....	21
7.4 Tehke soolavanni Epsomi soolaga.....	22
7.5 Venita korralikult.....	22
7.6 Säilita kaaliumi ja magneesiumi tasakaal.....	23
8. KODUSE RAVI VÕIMALUSED.....	25
8.1 Toitumine.....	25
8.1.1 Lisa oma toidule ingverit.....	25
8.2 Ravimtaimed.....	26
8.3 Massaaž ja aroomiteraapia.....	27
8.4 Kujutluste kasutamine.....	27
KOKKUVÕTE.....	28
KASUTATUD KIRJANDUS.....	29

SISSEJUHATUS

Üks kooli tulemise põhjuseid oli mul enesetäiendamine, huvi selle valdkonna vastu on olnud juba pikemat aega. Mul kodus on kaaslane, kellel on juba mitmeid aastaid olnud probleemiks lihaskrambid, eriti jalgades ja ma pole teda osanud kuidagi aidata. Tulevad need enamuses õhtuti ja öösel, kus keegi magada ei saa, kuna see pöörane valu paneb suure mehe karjuma. Kramp võib kesta pool tundi ja kauemgi. Kui hakkasime valima teemasid, siis oli mul juba kindel plaan uurida lihaskrampe lähemalt. Perearsti seisukoht krampide põhjuseks on olnud magneesiumi ja vedeliku puudus. On tarvitanud magneesiumi tablette nii lühema kui ka pikemaajaliselt, muutusi pole väga olnud. Tahan teada, kas on veel mõni teine põhjus, miks krambid tekivad. Kas on ka teisi ravimeetodeid, peale magneesiumi ja kaaliumi .

Teise aasta ülesandeks olen võtnud täiendada ja teada saada veel rohkem lihaskrampidest. Proovida võimalikult paljusid meetodeid lihaskrampide raviks oma lähedase peal. Tahan teada, millised neist on efektiivsed ja tõesti töötavad, ning milliseid julgen soovitada ka teistele.

1. MIS ON LIHASKRAMBID?

Lihaskramp ehk spasm (muscle cramps) on ootamatu ning ebamugav, enamasti valulik ühe või mitme lihase tekkiv valuline kokkutõmme, mis tavaliselt kestab mõne sekundi või minuti ning millele kaasub tajutav tihe sõlm lihases. Siiski võib lihasekramp püsida ka tunde või isegi mõned päevad. Enamasti on haaratud vaid üks lihas või lihase osa. Äkiline ja jätkuv valu lihases, sageli sääremarjas või labajalas, samas võib see avalduda mistahes kehaosas. Valu, mis on põhjustatud tahtmatust lihaste kokkutõmbest, võib ilmnedä võimlemise ajal või öösel. Lihaskramp kujutab endast lühidalt öeldes enamasti meie keha kaitsereaktsiooni, mis väldib kehaosa edasist kahjustumist.

Lihasspasmiks nimetatakse elektromüograafilist aktiivsust lihases, mis ei ole meie teadliku kontrolli all, ning ei ole meie kehaasendist sõltuv. See võib olla ja võib ka mitte olla valulik. Lihasspasmid tekivad erinevate stressorite mõjul, olgu need siis füüsilist, vaimset või emotsionaalset laadi. Organism vastab stressile lihase jäigastumisega, millede põhisümptomiteks on valu, jäikus, hellus, ebaloomulik kehaasend. Valu, mis spasmiga kaasas käib on pidev, tuim, hajuv ning intensiivistumisel ka terava iseloomuga (Kaasik, 2009).

Lihasekramp võib olla harv healoomuline lihasevalu või hoopis püsiv kurnav vaevus, nagu seda esineb raske haiguse amüotroofse lateraalskleroosi korral. Võib arvata, et igauks on pärast harjumatult tugevat kehalist pingutust kogenud valutavaid jala-, käe-, selja- või muid lihaseid. Saksa keele levikualal kutsutakse neid valusid musklikaatriks. Valulikkus on tingitud ülekoormatud lihaste ainevahetuse muutumisest. Treenimata organismi vereringe ei suuda eemaldada ülepingutatud lihastes tekkivaid happelisi ainevahetusjääke, need kuhjuvad kudedes ja ärritavad valutundlikke närvilõpmeid.

Kõige olulisem ühend on lihase töötamisel suhkrutest moodustuv piimhape. Selle aine sisaldust veres kasutatakse väsimuse hindamisel. Piimhapet sisaldavad hapupiimatooted ja hapendatud toiduained. Lihasevalu, millega mõnikord kaasnevad lihaste tõmblused, tekib kergemini klimakteeriumiperioodil. Lihasekiudude kahjustumine, mis võib tekkida ka mõõduka ülekoormuse tagajärjel, kutsub esile lihase püsivama valuliku kokkutõmbe. Valu teevad just teatavad liigutused. Kompamisel võib leida punkti, millele vajutamisel valu levib piki lihast (Egan & Liebmann-Smith, 2007).

Lihased on inimkeha sõjavägi. Mõned neist, näiteks süda, toimivad iseseisvalt. Kuid üle kuuesaja lihase teeb tööd meie käsklusi järgides. Kohe, kui lihas pannakse tegema midagi mõistusevastast, hakkab see endast teada andma, mis sageli juhtub lihaskrampide kujul.

Kramp vallandub kas tavalise liigutuse või lihase tugeva pingutamise tagajärjel. Lihasevenitus või antagonistliku (vastupidises suunas toimiva) lihase kokkutõmme kiirendab krampi möödumist.

Lihaskramp näib tekkivat alati kõige ebasobivamal hetkel. Kõige sagedamini tekib kramp säärelihases ja see on piinavalt ebamugav. Jalalihaste kramplikke kokkutõmbeid tuleb ette paljudel inimestel. Lihasekrampid võivad olla lihase-, närvisüsteemi- või muude haiguste avalduseks.

Krampid on valulikum lihase kokkutõmbed, mis võivad esineda ka täiesti tervetel inimestel, harilikult rahuolekus või pärast suurt kehalist koormust. See tähendab, et oled olnud liiga kaua aega ebaloomulikus asendis. Lihaskramp on märk sellest, et oled oma keha piinanud, tulenegu see siis jalgpallimatšist või kogu päeva kestnud umbrohu rohimisest (Kivik, 2006).

Ekraanitõmmis aadressilt: www.dailymail.co.uk



2.MIKS ON LIHAS VALUS?

Treenimata organismi vereringe ei suuda eemaldada ülepingutatud lihastes tekkivaid happelisi ainevahetusjääke, need kuhjuvad kudedes ja ärritavad valutundlikke närvilõpmeid. Kõige olulisem ühend on lihase töötamisel suhkrutest moodustuv piimhape. Selle aine sisaldust veres kasutatakse väsimuse hindamisel.

Patofüsioloogia - lühidalt abi – selle valu puhul on mehaaniline surve või kontraktsioon, mis ärritab lihaste, liigeskapslis või kõõlustes paiknevaid valuretseptoreid. Lihases, mis ei ole võimeline lõõgastuma tekib kiiresti hapnikupuudus, mis omakorda tekitab laktaasi (piimhappe) tõusu. Suurenev laktaas aga põhjustab lihase jäigastumist veelgi. Kui seda tsüklit ei katkestata, muutub kude tihkeks ja see väljendub lihases kõvade väätidena.

Enamikel juhtudel on valulik lihaspasm põhjustatud koe isheemiast (vere juurdevoolu vähenemisest), mille tulemusena tekivad lokaalselt valu põhjustavad erinevad ained nagu näiteks serotoniin. Lihase isheemia tekib siis kui lihase pinge on suurem kui 30 % maksimumist, sellisel juhul suleb lihas teda toitvad veresooneid. Teine põhjus võib olla ka selles, et ainult osa lihaskiude võtab tööst osa, mille tulemusena nad töötavad üle (Tepperwein, 2005).

Lihaskramp ongi oma olemuselt valulik seetõttu, et ainult osa lihaskiududest läheb krampi ning jõu jagunemine normaalse ja krampis lihase osade vahel aktiveerib mehaaniliselt valuretseptoreid.

3. MIKS TEKIVAD LIHASKRAMBID?

Kuna lihase ülesanne on kokkutõmbumine ehk kontraktsioon, tulenevad peamised probleemid just lihaste kokkutõmbumise tsüklis. Lihaskrampide tekkimise põhjuseks on tavaliselt eelnevalt lühenenud lihase äkiline koormamine. Vedelike ja elektrolüütide tasakaalu häired teevad lihased krampidele vastuvõtlikumaks. Koormava treeningu järel tekkiv energiakadu toimib samuti krampe soodustavalt. Pikema aja vältel lühenenud olekus püsinud lihased võivad krampi tõmbuda ilma eelneva koormuseta (Ylinen, 2008).

Sportlastel on lihaskrambi kõige sagedasemaks põhjuseks ülepinge ja vedelikupuudus. Neil, kes kirjutavad palju, tekib kramp tavaliselt sõrmedes.

Lihaskramp võib tekkida ka veepuudusest või verevoolu vähenemisest, mille korral lähevad organismis olevad elektrolüüdid ehk mineraalained tasakaalust välja ja põhjustavad lihaste elektrilise aktiivsuse suurenemist ehk krampe.

Üldlevinud tarkuse järgi on kramp tingitud soolapuudusest, kuid see ei ole nii iga juhtumi puhul. Kaaliumipuudus on palju tõenäolisem põhjus. Kramp võib tekkida ka siis, kui lihas ei saa piisavalt hapnikku, sest verevarustus on häiritud. Krampe tekib eriti kuumas ilmaga või ka siis, kui palju higistatakse. Üks põhjusi on ka tugev pingutus. Siis võivad lihased krampi tõmbuda alles mitu tundi pärast pingutust, näiteks voodis enne magamajäämist. Ka vigastus, näiteks lihasrebend, võib tekitada äkilise krambi.

Ootamatu krambivalu tekib lihaste liiga tugeval kokkutõmbumisel, mis põhjustab närvikimpude pitsumise ja ajutise häire verevarustuses, mispeale kudedes tormavad tööle just sellised kehaomased keemilised ained (nt. piimhape, serotoniin jm.), mis ärritavad tundlikke närvilõpmeid ja tekib terav valuaisting.

Lihasekrampide kõige sagedasemad põhjused on:

- *vedelikupuudus
- *koormus kuumuses ja külmas
- *rasedus
- *liigne treening
- *ateroskleroos ja arterite ahenemine
- *kaaliumi väljutavad diureetikumid

Haruldasemad põhjused:

- *osteootroos
- *epilepsia

*hüpokaltseemia

*hüpoparatüroidism

Ka pidev närvikopressioon ehk surve närvile võib anda lihaskrampe. Krampide tekkel on erinevaid põhjuseid, kuid ei tasu segi ajada üksikuid lihaskrampe ja krambihooge.

Õised krambid on eakatel inimestel sagedased, kuid need võivad esineda igas eas. Arvatakse, et vanemas eas esinev motoneuronite kerge degeneratsioon soodustab sagedasi krampe jalgades. Samas on 16% tervetel noortel inimestel esinenud õiseid krampe säärelihastes. Krambid äratavad unest ja on teadmata etioloogiaga. Uuringud on näidanud, et ka lihase ealise atroofia avaldused on alajäsemetes suuremad kui ülajäsemetes ning see omakorda soodustab krampide esinemist jalgades. Idiopaatilised krambid (krambid ilma põhjuseta) on healoomulised ja nad ei ole seotud motoneuroni haigusega, ei sega igapäevast elu, kuid häirivad und ja mõnevõrra ka elukvaliteeti.

Säärelihaste krambid tekivad tavaliselt puhkeseisundi ajal, kui hüppeliiges on sirutuses, ning põialihaste krambid tekivad jalatalla sirutuse korral. Ärkamise järel sirutades tekivad krambid sageli sääre tagumistesse lihastesse- kontraktsioon esineb ilma eelneva koormuseta ning tekitab tugeva krambi. Ligikaudu kolmandikul üle 60-aastastest inimestest on eriti öösiti säärelihaste krampe. Neist 40%-l esinevad lihasekrambid rohkem kui kolm korda nädalas ning 6% kogeb neid ka päeval, ärkvel olles. Nooremas eas on krambid sageli ülemäärase lihasekoormuse tagajärg ja neid tuleb ette ka treenitud sportlastel. Lihasekrambid tekivad ka pärast kehaliste harjutuste tegemist, eriti kui lihased on treenimata või on alustatud uue harjutuste kompleksiga. Peale lihasprobleemide võivad krambid olla ka tingitud muust – dehüdratsioon, vigastus, elektrolüütide (kaltsium, kaalium, magneesium) tasakaalutus (Mäeniit, 2015).

Kuigi lihasekrambid on üldjuhul iselahenev probleem, vajab see arstlikku tähelepanu siis, kui vaevused püsivad või süvenevad. Krampide vältimiseks on head harjutused, mille eesmärk on lõõgastada antagonistlikke (vastandtoimega) lihaseid.

Endokriinsetest põhjustest on esikohal hüpotüreoos, mille all kannatajatest esineb krampe 20-25%-l. Hüpotüreoosist tingitud krampidega kaasneb lihaskrampe ja spetsiifiline fenomen, nn. müoödeem nahal. Õiseid lihaskrampe täheldatakse ka kuni 50% ureemiahaigetest.

On ka pärilikud haigused lihaskrampidega- nendeks on Satoyoshi sündroom, krambi-fastsikulatsiooni sündroom, neuromüotoonia (Isaaci sündroom) ja süsteemsete püsivate ning progresseeruvate lihaskrampide sündroom. Nende haiguste korral on juhtivaks ilminguks generaliseerunud lihasekrambid, mis aastatega progresseeruvad.

Krambihood haaravad kogu keha või selle küllaltki ulatuslikke piirkondi ja tahtmatud kokkutõmbed kestavad suhteliselt kaua. Krambihood esinevad langetõve ehk epilepsia, Tourette'i sündroomi, kramptõve ehk spasmofiilia, teetanuse ehk kangeduskramptõve ja mõne psüühikahäire korral (Kaasik, 2009).

Lihasekrampid kaasnevad sageli teiste haigustega. Neid esineb närvide ning närvijuurte erinevat päritolu kahjustuste puhul, näiteks ühenduses nimmeosa radikulopaatiaga. Ainevahetusega seotud lihasekrampid ilmnevad neerupuudulikkuse, langetõbi (epilepsia), maksatsirroosi, kilpnäärme alatalitluse ning muude seisundite korral. Raseduse viimasel kolmandikul esineb lihasekrampe ühel kolmandikul rasedatest. Suur ning kiire rakuvahevedeliku kaotus liigse higistamise, hemodialüüsi, kõhulahtisuse ning oksendamise korral võib põhjustada lihaskrampe ning sama tagajärg võib olla ka diureetikumiravil. Valulikke lihaskrampe esineb sageli siis, kui treenitakse kuumuses ja suurt vedelikukaotust korvatakse ainult veega ning energiakulu soolavaese toiduga.

Lihaskrampe on mitut liiki. Kõige tüüpilisemad on lihaskrambid, mis tekivad treeningu ajal või selle järel, kuid samuti võib esineda ka öiseid jalakrampe ja krampe, mis on tingitud sundasendist. Treeningu ajal ja pärast seda tekkinud krampide kaheks peamiseks põhjuseks peetakse krampi läinud lihase ülekoormust ning vedeliku ja elektrolüütide puudust. Kui lihas on läinud krampi ülekoormuse tõttu, on haaratud kas osa lihasest või terve lihas. Kui aga põhjuseks on vedeliku ja elektrolüütide vähesus organismis, on krambid tihti korraga mitmes lihases. Lihaskrambid võivad tekkida ka nende tegurite koosmõjul (Kaasik, 2009).

Lihaskrampide patofüsioloogias on oluline, kas tegemist on motoorsest närvist lähtuva spontaansete impulssidega või pärinevad need lihasest endast. Juba 1948. aastal näitas Denny-Brown, üks elektromüograafia pioneere, et lihasekrampi ajal registreeritud kiirenenud sagedusega aktsioonipotensiaalid ei ole lihase bioelektrilise aktiivsuse spontaanne avaldus. Lamberti uurimused näitasid, et perifeerse närvi stimulatsioon tervetel kutsus esile vastava lihase krampi. Seega pärinevad krampe tekitavad vahetud impulsid motoorsest närvist, kuid nende täpne mehhanism on tänapäevani ebaselge (Kaasik, 2009).

Levinud hüpotees viitab asjaolule, et tänapäeva inimese eluviis soodustab lihaskõõluste eaga kaasnevat lühenemist ja toob kaasa lihaste ebapiisava venituse, mis loob eeldused krampide kujunemiseks. Väidetavalt on inimesed tsivilisatsioonile eelnenud perioodil ärkvel puhkamiseks rohkem kükitanud, kükist tõus aga põhjustab säärelihaste püsiva füsioloogilise venituse, vältides nii krampide teket.

3.1 Veresoonte lupjumine

Jalakrambid võivad tuleneda ka veresoonte lupjumisest. Veresoonte lupjumine ehk ateroskleroos on haigus, mille puhul kolesterooli ladestumisel muutuvad arterite seinad paksemaks. Haiguse arenedes ladestused sidekoestuvad, tekib arteri kitsenemine ehk stenoos, raskematel juhtudel ummistus ehk oklusioon. Haigestunud arter kaotab elastsuse ja muutub rabedaks; veresoone valendik aheneb ja seetõttu halveneb jalgade verevarustus. Tavaliselt kulgeb ateroskleroos algul vaevusteta. Haiguse sümptomid avalduvad selles piirkonnas, kus verevarustus ei ole piisav. Näiteks tekivad

*jalgades krambitaolised valud

*vahelduv lonkamine

*jalgade külmakartlikkus.

Veresoonte lupjumise riskitegurid on kõrge vererõhk, liiga suur vere kolesteroolisisaldus, suhkruhaigus, rasvumine ja perekondlik eelsoodumus; rohkem esineb ateroskleroosi meestel. Üks olulisi tegureid on ka suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus; naistel kasvab haigestumine menopausi järel. Haiguse avaldumisel tuleb kindlasti pöörduda perearsti poole, et selgitada põhjus ja määrata õige ravi. Ateroskleroosi väljaravimine on raske, kuid riskiteguritest hoidumisega saab haiguse kulgu aeglustada. Samuti on väga tähtis jalgade igapäevane võimlemine ja kõndimine, mis parandab jalgade verevarustust ja leevendab seega kramp (Straten, 2008).

3.2 Dieedipidajad – lihaskrampide riskirühm

Lihaste võime suhkruid ja aminohappeid vastu võtta ja läbi töötada on kõrgeim pool tundi pärast koormust. Siis mõjuvad ka taastumis joogid kõige paremini. Samas aitab lihaskrampide vastu eelkõige tasakaalustatud toitumine, mitte pidev spordijookide tarbimine. Kui lihastes on liiga vähe energiat – ehk glükogeenivarud on liiga väikesed –, saavad nad koormuse ajal käsu kokku tõmbuda. Sestap kannatavadki kõiksugu imedieetide pidajad lihaskrampide käes palju sagedamini kui tasakaalustatud toitu söövad inimesed (Paavle, 2017).

3.3 Kaaliumipuudusest ja magneesiumivaegusest

Peaaegu 60% kogu keha kaaliumist paikneb lihastes – seetõttu tekivad kaaliumi tasakaalu häirete korral vaevused enamasti lihastes. Ka magneesium osaleb paljudes organismi elutähtsates reaktsioonides, ka kaltsiumi ainevahetuses; toimib lihaserakkudele ja veresoontele, lihastele ja südamele ning kaitseb organismi stressi eest. Magneesiumi nappuse üheks avalduseks peale väsimuse, närvilisuse, unehäirete ja südamevaevuste on ka lihastoonuse tõus – lihasekrampid.

Elutegevuseks vajaliku magneesiumi saab inimene tavaliselt toiduga. Magneesiumivaegust põhjustavad liigne alkoholarvitamine, diureetikumid, kaaliumivaene toit, kaaliumi imendumishäired, ületöötamisest tekkinud stress (lõõgastumiseks kalduakse liialdama alkoholiga). Suurenenud magneesiumivajadus on ka sportlastel, noorukitel, rasedatel ja imetavatel emadel. Samuti mõningate haiguste korral, nagu suhkruhaigus või krooniline kõhulahtisus, tuleb ette magneesiumivaegust. Kui krampid tulenevad kaaliumi vähesusest, on soovitatav peale arsti kirjutatud tablettide suurendada kaaliumirikaste toitude osakaalu – süüa koorega küpsetatud kartuleid, tomateid, kaunvilju, sellerit, banaane, pähkleid, liha ja kuivatatud puuvilju, eriti rosinaid. Soolaga ei tohi liialdada.

Suur hulk magneesiumi (40-50 protsenti) kuhjub pehmetesse kudedesse ja seda eelkõige lihastesse. Magneesium tagab närvijuhtteede häireteta toimimise (vähendab tahtlikke spasme põhjustavat neuromuskulaarset tundlikkust), normaliseerib vererõhku ning seeläbi ka lihaste verevarustust. Ärgem unustagem, et krampide kaudu organism keha meile märku, et tal on magneesiumipuudus. Valik on muidugi puhtalt meie endi teha – võime seda märguannet eirata ning riskida palju tõsisemate magneesiumipuuduse tagajärgedega, nagu näiteks spasmofiilia, südame rütmihäired, depressioon, või tagada siiski organismi piisav varustamine magneesiumiga.

3.4 Ravimitest põhjustatud krampid

Potentiaalselt krampe tekitavate ravimite hulka kuuluvad näiteks diureetikumid ning kaltsiumikanalite blokaatorid nagu nifedipiin, kauakestvad β 2-agonistid, steroidid, liitium, statiinid, tsimetidiin, jt. Diureetikumide ehk vett väljutavate ravimite kasutamisel suureneb organismis kaaliumikadu ja see omakorda põhjustab krampe.

Kui ravimid mida tarbid, tekitavad muret ning arvad, et võivad krampe põhjustada, palun konsulteerida arsti või apteekriga. Samuti mõningate haiguste korral, nagu suhkruhaigus

või krooniline kõhulahtisus, tuleb ette magneesiumivaegust. Stressi, lihasekrampe ja südamevaevusi aitab leevendada magneesiumipreparaatide tarvitamine (Mäeniit, 2015).

4. VALUTAVAD JA KRAMPIS JALAD

Jalgade kiiret väsimist, raskus- ja pakitsemistunnet (“rahutuid jalgu”), valusid ja kramplikke tõmbusi võivad põhjustada haigused, mis häirivad jala veresoonte ja närvide talitlust. Sage on jalaveenide laienemine, mida põhjustab alalisest seisemisest tingitud veenisisesest rõhu kõrgenemine ja veeniseina nõrgenemine skleroosi tagajärjel. Kui kudede toitumine on häiritud, toob see mõnikord kaasa jalalihaste krampe öösel. Veenilaiendite vältimiseks ja raviks tuleks hoiduda jalgade vereringet takistavatest sukkadest või sukkpükstest, püstiasendis töötamisel teha puhkepausid istudes või lamades (jalad veidi kõrgemal), hobukastanipreparaatide tarvitamine veenide tugevdamiseks, tugisukkade kandmine, veenikomude operatsioon. Säärevalusid ja krampe võivad põhjustada lampjalad, s.t. põiavõlvide lamemine. Nende vältimiseks ja raviks kanda sobivaid jalatseid, käia paljajalu, teha põia tugevdavaid võimlemisharjutusi, kasutada tallatugesid.

Uinumisel või kerges unes äkki tekkiv korrapäratu lihase, selle osa või ka mitme lihase kokkutõmbe ehk müokloonia põhjuseks võivad olla peaaegu haigused, muu hulgas ka aju veresoonte kahjustused (sklerosis), puukentsefaliit, ka mõne ravimi, näiteks parkinsonismivastase levodopa tarvitamine. Vältimiseks ja raviks: müoklooniat tekitava põhihaiguse ravimine, öiste lihasekrampide kõrvaldamiseks kirjutab arst rahusteid.

4.1 Krambid sääre- ja reielihastes

Säärekrandid, eriti aga krambid ainult ühes sääres võivad viidata ka ühele teisele eluohtlikule seisundile, süvaveeni trombile. Sedasorti trombi puhul tekib klomp suurde veresoone ja see võib end kergesti lahti murda ja kanduda edasi südamesse ja kopsudesse, mis aga lõppeks surmaga. Tänapäeva inimeste istuv eluviis arvuti ja teleri ees soodustab hüppeliigeste ja kannakõõluste eaga kaasnevat lühenemist, mis takistab käimist ja loob eeldused krampide tekkeks. Lihaskrambid kaasnevad ka mitme haigusega, näiteks närvide ning närvijuurte kahjustuste puhul. Neid võib esineda ka neerupealise puudulikkuse, maksatsirroosi, kilpnäärme alatalitluse ja mõne teise haiguse korral. Raseduse viimasel kolmandikul esineb lihasekrampe koguni ühel kolmandikul rasedaist. Kõige sagedamini esineb lihaskrampe säärelihastes. Need võivad tekkida igas vanuses (Palmiste, 2016).

Nooremas eas on need sageli ülemäärase lihaskoormuse tagajärg, kuid neid esineb ka treenitud sportlastel. Sportlased kannatavad enim suurt koormust saavate sääre-, reie-, selja- ja rinnalihaste krampide käes. Kõige sagedamini tabab lihaskramp jooksmisel – eriti just

pikal, monotoonsel, tugevat vastupidavust nõudval maratonijooksul. Eriti, kui see läbitakse kuuma ilmaga ja kõval pinnasel.

Lihaskramp, kui teda treenitakse liiga kaua sooritusvõime piiril. Ületreening ehk liigsest harjutamisest tingitud organismi stress ründab nii keha hormonaalset tasakaalu, närvisüsteemi ja/või lihaseid. Nii võibki vastutusrikkal võistlusel isegi kogunud sportlast rünnata lihaskramp või -kramp.

(PantherMedia/Scanpix) Martin Argus „Reumakiri“ 29.01.2015



Vedeliku ja soolade puudus on eriti ohtlik kuuma ilmaga ja pikaajaliselt treenides. Seepärast tuleks vedelikku tarbida iga 15–20 minuti järel ning pärast treeningut võtta spordijooki. Vedeliku kogusega pole aga mõtet ka liialdada, sest liigne vesi uhub vajalikud soolad kehast ja põhjustab omakorda lihaskrampe.

5.MIDA KRAMBIHOO AJAL TEHA?

Krambihoo ajal on kiireim viis leevendust leida, venitades mõjutatud lihast (näiteks, kui kramp tekib sääremarja, venita varbaid enda poole). Mõningast tõendust on leidnud ka soolase joogi tarbimine (nt. marineeritud kurgi-vedelik). Viimane, ning ühtlasi ka kõige lihtsam ja loogilisem võtte, on muuta positsiooni mil kramp tekkis. Kui krambid esinevad regulaarselt, leia abi arstilt või füsioterapeudilt, kellega saad paika panna venitusharjutused, mis leevendavad krampe või lõpetavad nende tekke.

Aga mida ette võtta, kui kramp tekib just nüüd ja praegu? Kõige lihtsam ja efektiivsem on venitamine ja vastastoimega lihase pingutamine. Ehk kui krampi on läinud näiteks reie tagakülg, siis tasuks säärt sirutada ja pingutada reie eesmise lihaseid. See on efektiivne, kuna lihase pingutamine pidurdab närvisüsteemi tasandil vastastoimega lihast ning lõdvestab seda. Venitustest tasuks rakendada staatilist venitust ja seda hoida vähemalt 45 sekundit, seejärel proovida, kas lihas tõmbub endiselt krampi (Argus, 2017).

Ateroskleroosi väljaravimine on raske, kuid riskiteguritest hoidumisega saab haiguse kulgu aeglustada. Samuti on väga tähtis jalgade igapäevane võimlemine ja kõndimine, mis parandab jalgade verevarustust ja leevendab seega krampe.

Kui krambid tulenevad kaaliumi vähesusest, on soovitatav peale arsti kirjutatud tablettide suurendada kaaliumirikaste toitude osakaalu – süüa koorega küpsetatud kartuleid, tomateid, kaunvilju, sellerit, banaane, pähkleid, liha ja kuivatatud puuvilju, eriti rosinaid. Soolaga ei tohi liialdada.

Stressi, lihasekrampe ja südamevaevusi aitab leevendada magneesiumipreparaatide tarvitamine. Oluline on jälgida joogirežiimi: tavaliselt piisab spordijookidest ja mineraalveest. Tuleb juua 2–3 liitrit vett päevas. Aitab ka see, kui varbaid ülespoole tõsta ja hoida – see venitab jalapõhjelihaseid, kust tavaliselt krambid alguse saavadki.

Lihaskrampide põhjuseid:

*vereringehäired mitteküllaldase eelsoojenduse puudumise tõttu

*treenimine kuumas kliimas, kui tugeva higistamisega kaotab keha hulgaliselt vedelikku ja mineraalsooli (eriti kaaliumi ja magneesiumi)

*väsimus

*aeglustunud verevool skeletilihastesse, mille võivad põhjustada liigselt kitsad spordiriided,

soonivad sokid

*vale sporditehnika

*ülekoormus

Nii väldid lihaskrampe:

*tee enne treeningut vähemalt 10 minutit soojendusharjutusi.

*tee lühike, 15minutiline venitusharjutuste plokk vahetult pärast koormust ja lisaks venita end 1,5 tundi pärast treeningut.

*joo treeningu eel, ajal ja järel spordijooke.

*tee sagedaste lihaskrampide ajal üks massaažikuur.

*tarvita mõnd magneesiumipreparaati.

Sümptomid:

*tugev äkiline valu

Ravi:

*anna rahu

*krambis oleva lihase venitamine ise või kaaslasega

*juua mineraalvett või spordijooki

*kui ise ei suuda krambist vabaneda, pöörduda arsti juurde

*kui krambist on vabanetud, siis sama lihast mudida, masseerida

6. KUIDAS KRAMPE ENNETADA?

Raviks on esikohal venitusharjutused, mille abil saab antagonistlikke lihaseid lõõgastada. See on lihtne ja efektiivne ravimeetod, mis aitab enamikul öiseid krampe leevendada. Esimeste krambiaistingute tekkimisel tuleks kohe kasutada venitusvõtteid. Krambilaadne valu läheb tavaliselt üle, kui lihas on lõtvunud. Enamasti tähendab see mõneminutilist puhkamist. Säärelihaste krampe leevendab sirutatud põlvega jala puhul rakendatav jalalaba jõuline dorsaalfleksioon, mida soovitatakse ka öiste krampide vältimiseks. Öiseid krampe saab sageli leevendada krambis lihase venitamisega ja masseerimisega.

Üksikud lihasekrampid on üldjuhul iselahenev probleem, kuid vajab arsti tähelepanu juhul, kui vaevused püsivad või süvenevad. Spasmidest vabanemiseks ravib arst neid põhjustavat haigust. Kramplikult kokku tõmbunud lihaseid on võimalik lõõgastada spasmolüütiliste ravimitega.

Kõigi jalalihaste krampide puhul on sageli abi sellest, kui veri voolab jalast südame poole. Kui masseerida krampunud lihast, siis tuleks teha seda lamades, nii et jalg on üleval. Väga oluline on lihased treeninguks korraliku soojendusega ette valmistada. Koormuse järel tuleb lühenenud lihased aga kindlasti "tagasi" venitada – kas või vahetult, kuid soovitatavalt poolteist tundi pärast treeningut. Venitamine elavdab vereringet lihastes ja kiirendab taastumist (Bricklin, 2004).

Kui hoolimata kõigest lihaskramp siiski tekib, tuleb lihast ettevaatlikult masseerida või venitada. Kui krampihoog üle ei lähe, vajab lihas midagi jahedat (jääkott, spordimäärde). Sportimisel tekkivate krampide parim ennetusviis on piisav ettevalmistus kehaliseks koormuseks. Enamasti tekivad sporti tehes krampid just neil, kes sporti regulaarselt ei harrasta või teevad seda regulaarselt, aga liiga harva. Krampide ennetamiseks tasub treeningkoormust tõsta järk-järgult ja tasapisi ning oma võimeid mitte ülehinnata. Kui krampe esineb mitu trenni järjest, tuleks koormuse intensiivsust ja mahtu vähendada ning vaadata seejärel, kas sellest oli abi.

Teine oluline asi, mida silmas pidada, on õige lihashooldus. Pärast trenni on soovitatav suuremat koormust saanud lihasgruppe lihaspikkuse taastamiseks venitada. Selleks sobivad kõige paremini staatilised venitused (hoitakse 20-45 sekundit). Samuti on venitus parim ka öiste jalakrampide ennetamiseks, eriti kui seda teha vahetult enne magamaminekut. Inimesed, kes viibivad palju sundasendites, peaksid asendi tõttu lühenenud lihasgruppe venitama. See aitab ka lihaskrampidest tõsisemaid komplikatsioone vältida. Mingil määral võib abi leida ka massaažist ning jalakrampide puhul mõnel juhul ka kompressioonsukkade või -pükste

kandmisest.

Suure higieritusega spordialasid harrastades ja palavas keskkonnas sportides tasub tähelepanu pöörata piisavale vedeliku ja elektrolüütide tarbimisele, eriti kui treening kestab üle poole tunni. Siis tuleks tarbida umbes 15 minuti tagant 150-200 ml jooki. Kõige paremini sobib selleks 6-8% süsivesikute sisaldusega isotooniline spordijook (Argus, 2017).

Ülepingutusest valulikule lihasele mõjuvad hästi rahu ja soojus (soe vann, saunaleil), kuid kõige kiiremini kõrvaldab vaevused siiski mõõdukas kehaline tegevus, mis tugevdab vereringet lihastes. Sama teeb kerge massaaž. Häirivamat valu võib vaigistada ka ibuprofeenitablettide, -geeli või -kreemiga, mida saab apteegist. Enamasti mõjub hästi ka pipraplaaster (Bricklin, 2004).

Valulikke lihasekrampe esineb sageli siis, kui treenitakse kuumuses ja suurt vedelikukaotust korvatakse ainult veega ning energiakulu soolavaese toiduga. Kuuma ilmaga, kui vesi on veel külm, kipuvad jalad vette minnes krampi lööma. Siis tuleb jalgu masseerida, lödvestada ja määrida soojendava spordikreemiga. Aitab ka see, kui varbaid ülespoole tõsta ja hoida – see venitab jalapõhjelihaseid, kust tavaliselt krampid alguse saavadki.

Väsinud jalgadel, näiteks kui on käidud pikk maa või seistud kaua ühe koha peal, esineb krampe sagedamini kui puhanud jalgadel. Seepärast on soovitatav jalgadele vahepeal puhkust anda: võimalusel heitke päeva jooksul pikali ning tõstke jalad üles või hoidke kõrgemal alusel. Õhtul võib teha sooja jalavanni ja lisada vette ravisoolasid. Uuemate uuringute järgi ei ole krampide ennetamiseks mõeldud elektrolüütide, mille hulgas ka magneesiumi, tarvitamine efektiivsem kui platseebo. Krampide vastu võivad pigem aidata aga spetsiaalsed harjutused ja täisväärtuslik toit (Jänes, 2000).

Füsioteraapia Kliiniku füsioterapeudi Katre Lust-Mardna sõnul on viimasel ajal teaduskirjanduses ümber lükatud väited, et lihaskrampid tekiks magneesiumi või mõne muu mineraalne puudusest. Uute hüpoteeside järgi võib sportimisel lihasesse löönud kramp tekkida pigem neuromuskulaarse ehk närvisüsteemi ja lihaste väsimisest ja koostöö nõrgenemisest. Krampide vastu võiks aidata selle konkreetse lihase treenimine, mis krampi kisub.

Selleks soovitatakse ekstsentrilist jõutreeningut. See on kõige raskem lihastöö vorm, kus lihas töötab venides. Abi võib olla ka neuromuskulaarsest treeningust, kus pannakse proovile närvisüsteemi ja lihaste omavaheline koostöö, treenitakse tasakaalu, liigeste asenditundlikkust ja liigutustehnikat (Paavle, 2017).

6.1 Väsimuse vastu süsivesikud

Lihaskrampe seostatakse neuromuskulaarse väsimusega, mis võib sportimisel lihasesse krambi lüüa. Krampide vastu võiks aidata selle konkreetse lihase treenimine, mis krampi kisub. Närvisüsteem ei suuda enam lihast väsimuse foonil õigel viisil aktiveerida. Väsimuse vältimiseks soovitatakse pikemal treeningul tarbida süsivesikuid, trenni ajal näiteks süsivesikuterikast jooki. Lisaks mõjutavad lihaskrampide esinemist geneetilised faktorid, pikkus ja kaal. Kogukamatel ja pikematel inimestel esineb lihaskrampe tihedamini.

Mõne uuringu järgi aitavad säärtes koormusel esinevate krampide vastu ka kompressioonpõlvikud. Need takistavad jääkainete kogunemist jalgadesse, parandavad hapniku jõudmist lihastesse ja aitavad vältida lihaste väsimist. Põlvikud suruvad kokku sääre pealmised veresoone ja parandavad sülvaveenide tööd. Kompressioonpõlvikuid soovitatakse ka lennureisidel trombide vältimiseks, luuümbrise põletiku korral ja rasedatele.

6.2 Venita ja masseeri lihaseid

Aktiivsus on suurepärane viis lihaste spasmide vältimiseks, kuna füüsiliselt vormis inimestel on suurem lihassmassi ja neil on tavaliselt vähem põletikku, lisaks on nad paindlikumad. Nõuetekohased soojendused ja venitused enne ja pärast treeningut võivad aidata vältida lihaste liigset väsimist, pingutamist või ära tõmbamist. Enne treeningut proovige soojeneda, sörkides kohapeal, jälgides oma südame löögisagedust ja tehes dünaamilisi liigutusi, mis toovad vere põhilihastesse, kõõlustesse ja liigestesse.

Kulutage 10-15 minutit oma peamiste lihasrühmade venitamiseks, hoides seda vähemalt 20-30 sekundit. Veenduge, et venitate ka kõige nõrgemad piirkonnad. Samuti saate lihaseid muuta elujõulisemaks, kui teete oma igapäevaseid tegevusi, näiteks kõndides õige rühiga ja hoides oma jalgu õiges asendis ning istudes sirge seljaga (Thomas,2007).

6.3 Treeningul joo piisavalt

Trenni ajal võiks juua iga 20 minuti järel. Loomulikult pead arvestama, et päeva jooksul tarbitud vedeliku kogus vastaks kulutusele. Mida rohkem higistad, seda rohkem vedelikku tarbi. Arvesta ka sellega, et higistades kaotad sa lisaks veele ka mineraalaineid, mis tuleb joogiga tagasi saada. Seepärast eelista mineraalvett.

Dehüdratsioon võib põhjustada lihaseid spasmile ja krampide tekkele. Et vältida dehüdratsiooni, veenduge, et te igapäevaselt jooksite piisavalt vett vastavalt oma kehakaalule. Palava ilma puhul veenduge, et joote veelgi suuremas koguses kui tavaliselt. See aitab ära

hoida lihasprobleeme, mis on põhjustatud ülekuumenemisest, intensiivsest janust või liigsest higistamisest (Palo, 2001).

7.LIHASKRAMPIDE RAVI

7.1 Tallakrampide vastu aitab põia tugevdamine

Tallakrambid võivad tekkida näiteks ebasobivast jalanõust, pinnasematerjalist, millel liigutakse või liiga suurest koormusest jalalabale. Tallaaluste krampide vastu võib saada abi põida tugevdavatest harjutustest, samuti võib olla abi jalatalla masseerimisest näiteks väikese golfipalliga või säärelihaste venitamisest. Eakatel võib esineda öiseid lihaskrampe ja neid saab leevendada säärelihaste venitustega enne magamaminekut. Füsioterapeut saab hinnata, millised lihased võiksid krampide vähendamiseks tugevdamist vajada. Tallakrambid võivad olla seotud ka nõrkade puusa- ja tuharalihastega, mis mõjutavad oluliselt meie põlve, hüppeliigeste ja labajala asendit. Toidulisandite asemel soovitatakse mitmekesist toitumist. Kuigi vajalikus koguses veejoomine on kasulik kehale üldiselt, siis ei ole sellel leitud seost krampide vähendamisega (Dr.Axe,2018).

7.2 Kasutage jää- või kuumakotti tundlikel lihastel

Kuumutus lõdvestab lihaseid ja võib olla kasulik, kui teil on valu, pinget või krampe. Proovige soojust rakendada piirkondades, kus sageli tekivad spasmid, kasutades soojendatud rätikut või kütteseadet. Pange soojakott pinges lihastele neid samal ajal masseerides, või proovige kasutada soojendamise jaoks leiliruumi või sauna - ehk isegi infrapunasauna. Seda saate teha ka jääkoti abil, mida kasutatakse paistetud või valusates piirkondades mitu korda päevas (Dr.Axe, 2018).

7.3 Parandage oma rühti

Kui teil on istuv töö või harjumus käia küürus seljaga, võib see teil tekitada lihasvalu. Näiteks kyphosis on seisund, mis on tingitud selgroo ümardamisest või kumerusest, mis võib põhjustada spasme seljas, üldine seljavalu ja üldine jäikus. Proovige rühi korrigeerimiseks kasutada kiropraktiku või füsioterapeudi abi, kui seisund muutub sagedaseks ja piisavalt tõsiseks, või vähemalt kaaluge korrigeeriva tooli kasutamist, näiteks ergonoomilist tooli, kui veedate palju tunde päevas istudes (Dr.Axe, 2018).

7.4 Tehke soolavanni Epsomi soolaga

Epsomi sool on looduslikult rikastatud magneesiumiga, mis imbub läbi naha, et jõuda pinges lihasesse. Epsomi sool on lihtne viis magneesiumipuuduse ärahoidmiseks, stressi vähendamiseks, lihaste taastamiseks ja kehast jääkainete eemaldamiseks. Kuumus aitab ka lõõgastada lihaseid ja võib isegi leevendada pinget seljas või kaelas. Kui teil kodus vanni pole, kasutage oma dušši ja suunake seda pinges lihastele. Pärast kuuma duši masseerige lõõgastavaid või valu-leevendavaid eeterlikke õlisid lihastele (Dr.Axe, 2018).

7.5 Venita korralikult

Füüsilise koormuse ajal või pärast seda tekivad krampid sellest, et lihas on pinges. Seepärast tee alati pärast treeningut venitusharjutusi. Kui kramp on sääremarjas, siis pinguta vastaslihaseid, käesoleval juhul sääre esiosa lihaseid. Kõverda kederluu ja püüa varbaid sääre poole suruda. See liigutus annab ajus sääremarjale korralduse lõdvestuda. Kui kramp on järele andnud, siis venita krampis olnuid lihaseid. Venitades tuleb alati tööle panna ka vastaslihased. Venita lihaseid väga aeglaselt, nii et lihas lõdvestub. Venitused kergendavad ja hoiavad ära järgmisi krampe. Vigastatud lihase venitamine on tähtis seepärast, et lihas püüab paranemise ajaks lüheneda. Kui seda ei venitata, jääb ta pingesse ja saab kergesti uue kahjustuse. Krambihoo ajal masseeri või venita lihast hästi ettevaatlikult. Abiks on ka jääkoti asetamine krampis lihasele (Dr.Axe, 2018).

Venitusharjutusi krampide vastu:

Iga päev on soovitatav jalgadele teha venitusharjutusi, et tugevdada põiavõlvi ja ennetada korduvaid krampe. Harjutusi võib teha nii krampi ajal kui ka selle ärahoidmiseks. Võimle paljajalu ja ühtlaselt hingates. Iga asendit hoia 20–30 sekundit.

- 1.Lükka põlv ja põid järsku sirgeks, ning kramp võibki mööduda.
- 2.Kõige lihtsam on istudes varbaid kätega enda poole tõmmata või seista kannal (kandadel). Kannal seistes toeta millegi vastu, et ei kukuks.
- 3.Seisa seina poole. Kõigepealt kõverda põlv, pane varbad vastu seina ja seejärel suru kogu talda tugevasti vastu seina; nüüd suru jalga pahklust ja samal ajal kergita talla sisekülge.

4. Seisa, jalad paralleelselt, teineteisest umbes 30 sentimeetri kaugusel. Kõverda kergelt põlvi, suru jalg kogu tallaga vastu maad, tõsta varbad üles ja aja need laiali. Hoia. Ettevaatust, ära kuku!
5. Kui püsti seista ei saa, siruta jalg välja ja suru kand endast eemale. Hoia mõni aeg. Seejärel siruta tugevalt varbaid, eriti suurt varvast, aja varbad laiali ja tõmba neid enda poole.
6. Seisa näoga seina poole umbes 70cm kaugusele, toetudes käega vastu seina ja lähendades kantu tõstmata ülakeha seinale. Saavutatud venitusseisu soovitatakse säilitada 10 sekundit, korrates seda 5-10 sekundi järel 4-5 korda.
7. Kui sul tekib valus lihaskramp öösel, siis tõuse üles, aja selg sirgeks ja siruta käed lae poole. Ole niisuguses asendis vähemalt 10 sekundit. Nii tekib kerge venitus, mis aitab lõdvestuda.
8. Seisa põrandal, põlved pisut kõverdatud. Painuta varbaid enda poole. Masseri seejärel krampunud lihast kätega nagu tainast või palu kedagi teist seda teha.
9. Venita pikali olles. Kui sul on näiteks käterätik, T-särk või mõni muu sobiv rõivatükk, siis pane see jala alla ja siruta säärt. Teise jala põlv on natuke kõverdatud. Või venita krampitõmbunud säärt sel viisil kas külili või selili lamades. Suurenda vähehaaval venitust, tõmmates riidetükki otstest. Hoia venitust 20-30 sekundit ja korda vajaduse korral.

7.6 Säilita kaaliumi ja magneesiumi tasakaal

Kaaliumi- ja / või magneesiumipuudus võib kaasa aidata lihasspasmidele. Kui teie toidust puudub värske tooraine ja sööte enamasti töödeldud toitu, võib neid toitaineid, mis aitavad lihastel normaalselt töötada, olla vähe.

Üldiselt tekivad kaaliumi vaegusest põhjustatud kaebused just lihastes. Kui krampid on tingitud just kaaliumi vähesusest, lisa arsti ettekirjutusel mingi kaaliumipreparaat või tarbi rohkem kaaliumirikkaid toiduaineid. Madala kaaliumisisalduse tekkimine areneb siis, kui vere kaaliumisisaldus langeb alla normi. See on üks levinumaid põhjusi, miks inimesed kannatavad jala krampide käes. Samuti mõjutab kõrge vererõhk ja väike energia.

Magneesium on samuti osaline paljudes organismi elutähtsates reaktsioonides (kaltsiumi ainevahetuses, toimib lihaserakkudele ja veresoontele, lihastele ja südamele ning kaitseb organismi stressi eest). Lisaks muudele häiretele on magneesiumipuuduse üheks tunnuseks just lihastoonuse tõus – lihasekrampid. Elutegevuseks vajaliku magneesiumi saab inimene tavaliselt toiduga. Magneesiumivaegust põhjustavad liigne alkoholitarvitamine, diureetikumid, kaaliumivaene toit, kaaliumi imendumishäired. Suurenenud

magneesiumivajadus on ka sportlastel, noorukitel, rasedatel ja imetavatel emadel. Peale elektrolüütide ka B-vitamiinide vähesus võib samuti suurendada krampe, eriti jalgadel. Rohkem B-vitamiine saab munadest, rohusööda peal olnud looma lihast, loodusest püütud kaladest, teraviljadest ja kaunviljadest (Palmiste, 2016).

8.KODUSE RAVI VÕIMALUSED

Raviga võite alustada kui lihaskrampide põhjus on teada. Arsti ettekirjutusel aitavad lihaskrampide põhjused. Treeningul jooge piisavalt (pool kuni üks tass vett iga 15-20 minuti järel). Pärast treeningut venita alati lihaseid. Krabihoo ajal masseeri või venita lihast hästi ettevaatlikult. Aseta krampis lihasele jahedat (jäähott, spordimäärdeid).

8.1 Toitumine

Toitumine on sageli võti krampide leevendamiseks, kuid seda peab vaatlema kui kasutegurit pikemas perspektiivis ja mitte kui kohest ravi. Kui kannatad krampide all regulaarselt, söö iga päev vähemalt üks banaan, sest see sisaldab kaaliumi. E-vitamiin on suurepärane vereringe toetaja, seega söö avokaadosid, pähkleid, seemneid ja palju head oliiviõli. Sardiinid sisaldavad kasulikke omega-3 rasvhappeid ja on rikkad kaltsiumiallikad, nagu ka kõik piimatooted. Söö naturaalselt jogurtit selle riboflaviini ja mune, nende B12-vitamiini sisalduse pärast. Söö tooreid aedvilju, sest keetmine hävitab magneesiumi, kaaliumi ja kaltsiumi- kolm toitaineid, mis on kõige tähtsamad lihaskrampide ja -valude ärahoidmisel. Krampe aitab vältida rohkest tumeroheliste lehtedega lehtköögiviljade söömine koos koorikloomade, pähklite ja seemnetega. Toidulisandite asemel soovitatakse mitmekesist toitumist (Mäeniit, 2015).

8.1.1 Lisa oma toidule ingverit

Kui Taani teadlased palusid valude käes vaevlevatel inimestel võtta oma toiduvalikut ingveriga, leevendas see kahe kuu jooksul nii lihaskrampe kui ka liigesvalu, paistetust ja lihaskrampide kuni 63%. Ekspertid on selle põhjuseks nimetanud ingveris peituvad tugevatoimelised ühendid nimega gingeroolid, mis takistavad kehal tootmast valu tekitavaid hormone. Uuringu põhjal on soovituslikuks igapäevaseks annuseks toidu kõrvale vähemalt üks teelusikatäis kuivatatud ingverit või kaks teelusikatäit tükeldatud ingverit (Orav, 2013).

8.1.2 Vähenda lihasvalu piparmündiga

Kas sul esineb lihaspingeid ja -valu? Kangekaelsed sõlmed lihastes võivad seal püsida tervelt mitu kuud, kui neid korralikult ei ravita, nagu ütleb loodusraviarst Mark Stengler, kes on raamatu "The Natural Physician's Healing Therapies" autor. Ta soovib kolm korda nädalas käia soojas vannis, mis on lõhnastatud kümne tilga piparmündiõliga. Soe vesi leevendab lihaseid ja piparmündiõli rahustab ka närve. See kooslus suudab Stengleri sõnul vähendada lihaskrampe 25% tõhusamalt kui apteegist ostetavad valuvaigistid ja vähendada tulevaste ägenemiste sagedust poole võrra (Orav, 2013).

8.1.3 Taltsuta jalakrampe tomatimahlaga

Vähemalt üks inimene viiest on sageli hädas jalakrampidega. Kes on süüdlane? Kaaliumipuudus, mis esineb siis, kui see mineraal väljutatakse kehast diureetikute, kõrge kofeiinisaldusega jookide või sportimise ajal tugeva higistamise tõttu. Kui aga rüübata iga päev tassitäis kaaliumirikast tomatimahla, kiirendad esiteks oma keha taastumist, aga vähendad lisaks ka valulike krampide esinemise ohtu juba kümne päevaga, nagu väidavad UCLA ülikooli teadlased (Orav, 2013).

8.2 Ravimtaimed

Hariliku või ploomilehise lodjapuu keedised võivad öiste krampide puhul abiks olla. Teed jamsist, põldmündist, kummelist või apteegitillist (väldi raseduse ajal) kergendavad kõhukrampe. Keedise valmistamine: tükelda või purusta taim emaileeritud, roostevabast terasest või klaaskaanega kastrulisse (mitte kunagi alumiiniumnõusse). Kata külma veega. Lase 350ml vett 1/2-1 tl taime kohta keema ja keeda 10-15 minutit või kuni maht on kolmandiku võrra vähenenud. Kurna ja kasuta, kuni see veel kuum on. Soovitav on valmistada iga päev värske taimekeedis.

Põldmündist tuleks teha kange tõmmis, võttes 2 klaasi vee kohta 3sl droogi. Kui on krambid jalgades, hõõruda esmalt kiiresti jalad üle tõmmisega ning panna siis lihasele soojas münditõmmises niisutatud käterätik. Kui jalg on sisse mähitud, läheb valu üle ja krambid ei kordu niipea. Jalale on soovitatav anda selleks ajaks mugav asend- selle alla võib panna padja (Rahvaravi retseptid, 2002).

8.3 Massaaž ja aroomiteraapia

Masseerida võib ise või lasta seda teha kellelgi teisel. Kasuta silitusvõtteid ja käi sõrmeotstega kergelt üle valusa lihase. Pea meeles, et oleksid ettevaatlik, nagu silitaksid lihast tolmuharjaga. Alusta ettevaatlikult ja lõpeta, kui tunned valu. Valusat kohta võiks olla hea enne masseerimist soojendada. Jätka seni, kuni kramp järele annab. Vajutage tugevasti valuliku piirkonna keskele ja püüdke samal ajal lihast sirutada. Massaažis võib kasutada geraaniumi-, ingveri-, küpressi-, lavendli õlisid. Need õlid stimuleerivad ja parandavad vereringet, soojendades lihaseid, et kramp ei tekiks. (Välgi küpressi raseduse ajal; ingverit, kui sul on sapikivid.) Kasuta kompressina, vannis või jalavannis. Püüa krampe pigem vältida kui ravida, seega masseeri õhtuti enne voodisse minekut jalalabasid ja sääri (Kivik, 2006).

8.4 Kujutluste kasutamine

Sulge silmad, hing kolm korda sügavalt ja kujutle, kuidas jääkuubikud ümbritsevad valutavat lihast. Kujutle, kuidas jää sulab, ja tunne, kuidas lihas samal ajal lõdvestub. Kui jää on täiesti sulanud, ava silmad ning tunne, et lihaskramp või -valu on järele andnud. On soovitatud seda teha 2-3 minutit kestvat harjutust vajaduse korral iga 15-30 minuti tagant, kuni valu järele annab (Kivik, 2006).

KOKKUVÕTE

Raamatuid, ajakirju ja interneti lehekülgi lugedes ja läbi töötades sain palju teada, mis on lihaskramp, miks ta tekib, kuidas ennetada ja ära hoida. Väga palju saab ise ära teha, kui ei ole haigusliku nähtusega tegemist või mingi teise haiguse kaasnähuga.

Kui arstide juures oli käidud ja nende poolt välja kirjutatud rohud võetud, avastasime, et tõesti mingi aeg lihastes krampe ei olnud. Kuid see polnud püsiv tulemus. Hakkasime otsima muid võimalusi. Kõigepealt tegime regulaarselt massaaži (üks kord nädalas), mis ka mingil määral aitas, kuid pingelisemates olukordades ja pidevalt koormates lihast- jäi sellest väheseks. Tegime magneesiumi soolaga jalavanne, mis parandas tunduvalt lihaskrampides vaevleva inimese olemist, juurde hakkas jooma rohkem mineraalvett. Enne treeninguid või suuremaid pingutusi soojendas lihaseid ja pärast treeninguid lõdvestas ja venitas. Kasutasime ka piparmünti, mille tulemus tundus olevat lühemaajaline.

Elu on pidev energia vool ja vahetumine, olemine ja kadumine, ülesehitamine ja lammutamine. Ideaaljuhul peaksid kõik meie elu valdkonnad, aga ka kehaosad olema võrdselt energiaga varustatud. Kui aga eelistame teatud tegevusi, põhimõtteid või seisukohti ning keskendume pidevalt vaid ühele küljele, võtame alati sama hoiaku või süvendame üksnes teatud seisukohti ja kujutlusi, siis muutume ka kehaliselt jäigaks. Kui lihased saavad pidevalt korralduse kokku tõmbuda, siis ei suuda nad peagi ülekoormuse tõttu enam toimida. Kui püüame kramplikult saavutada seatud eesmäärke, küsimata endalt, ega rajatud tee viimaks korrigeerimist ei vaja, siis muutume elukaugeks. Elu loomulik kulgemine on pidev tagasiside ja uute sihtide seadmine, et olla tegelikkusega kooskõlas.

KASUTATUD KIRJANDUS

Argus, M. Kuidas käituda, kui tekivad lihaskrambid

[<https://tervist24.ohtuleht.ee/660181/kuidas-kaituda-kui-tekivad-lihaskrambid>] 24.04.2017

Bricklin, M. 2004. Kuidas vaigistada valu. Tallinn: Suur Eesti Raamatuklubi.

Dr. Axe. 6 Ways to Treat muscle spasm [<https://draxe.com/muscle-spasms/>] 12.05.2018

Jänes, H. 2000. Koduse ravi ABC. Tallinn: Suur Eesti Raamatuklubi.

Kaasik, A.E. 2009. Tervise ABC, Tallin: Valgus

Kivik, M. 2006. Loodusravi ABC. Tallinn: Suur Eesti Raamatuklubi.

Liebmann-Smith, J., Egan, J. N. 2007. Keha märgid. Tallinn: Kirjastus Ersen.

Mäeniit, P. 2015. Kodutohtri raamat. Valu seitse sõnumit. Tallinn: OÜ Print Best Trükikoda. Ühinenud ajakirjad.

Orav, J. 20 valuvaigistit mida võid leida oma koogist. [www.telegram.ee/toit-ja-tervis/] 15. 04. 2013

Paavle, S. Üks küsimus. Miks tekivad jalgadel lihaskrambid?

[<https://m.tervist24.ohtuleht.ee/666365/uks-kusimus-miks-tekivad-jalgadel-lihaskrambid>] 24.04.2017

Palmiste, K. Lihaskrambid-miks nad tekivad? [www.eviva.ee/lihaskrambid/] 17.11.2016

Palo, J. 2001. Tervise käsiraamat. Tallinn: Medicina.

Rahvaravi retseptid. Üheksas kogumik. OÜ Greif. Kirjastus Sünnimaa 2002

Straten, M. V. 2008. Hea tervise teejuht. Tallinn: Odamees

Tepperwein, K. 2005. Millest haigused räägivad. Tallinn: Kirjastus Ersen

Thomas, R. 2007. Looduslik valu vaigistamine. Tallinn: Varrak kirjastus

Ylinen, J. 2008. Venitusteraapia. Krisostomus kirjastus

