

Krambid jalgades. Haigusjuht ja kommentaar

69aastane naine pöördus arsti poole, kaevates krampe sääremarjades ja labajalgade väikestes lihastes. Kuigi krambid on möödunud mõne minutiga, on püsinud haaratud lihaste hellus veel tunde hiljem. Säärelihaste krambid on tavaliselt esinenud öösel, une ajal, kuid labajala väikeste lihaste krampe on olnud ka päeval, üldjuhul pärast kestvamat seismist või pikemat käimist.

Patsient meenutas, et tal on taolisi krampe olnud juba vähemalt 5–6 aasta jooksul, kuid viimasel ajal on need hakanud teda häirima juba igal ööl. Patsient on teinud kontoritööd, kuid on siiski olnud ka kehaliselt aktiivne. See aktiivsus on piirdunud küll suviste aiatööde ja muu majapidamistegevusega. Läbivaatusel ei ilmne kõrvalekaldeid üldsomaatilises ega neuroloogilises staatuses. Patsient ei ole ülekaaluline, ta arteriaalne vererõhk on ka varem olnud normaalne ning ta jalgade distaalsetel piirkondadel palpeeritavad arterite pulsatsioonid on tugevad.

Kommentaar

Tegemist on lihaskrampidega (*crampus et spasmus*) (R25,2), mis on vanemas eas sageli esinev tervisehäire. Uuringud on näidanud, et ligikaudu kolmandikul enam kui 60aastastest isikutest esineb säärelihaste krampe. Neist 40%-l esinevad lihaskrambid rohkem kui kolm korda nädalas ning 6% kogeb seda ka päeval, ärkvel olles (1, 2). Krampide patofüsioloogia ei ole lõpuni selge. Nooremas eas on krambid sageli harjumatu lihaskoormuse tagajärg ja neid esineb ka täiesti treenitud sportlastel. Vanemas eas esinevad krambid ei olene üldjuhul arteriaalse verevarustuse puudulikkusest (3). Levinud hüpotees viitab asjaolule, et tänapäeva inimese istuv 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 piisava füsioloogilise venituse, vältides nii krampide teket (4). Kuigi jalalihaste krambid on enamasti idiopaatilised, võivad neid soodustada või esile kutsuda mitmesugused meditsiinilised asjaolud, nt ureemia, diabeet, hüpokaltseemia ja hüpokaleemia. Krampe võivad põhjustada ka ravimid, nt diureetikumid, nifedipiin, streoidid, tsimetidiin ja statiinid (2, 5).

Krampide vältimiseks soovitatakse harjutusi, mille eesmärgiks on lõõgastada antagonistlikke lihaseid. Säärelihaste krampe leevendab sirutatud põlvega jala puhul rakendatav labajala jõuline dorsaalfleksioon, mida soovitatakse rakendada ka öiste krampide vältimiseks. Seda saab hõlpsasti teha, seistes näoga seina poole umbes 70 cm kaugusele, toetades kätega vastu seina ja lähendades kantu tõstmata ülakeha seinale. Saavutatud venitusseisu soovitatakse säilitada 10 sekundit, korrates seda 5–10-sekundilise intervalli järel 4–5 korda. Ravimeist on öiste jalakrampide vältimiseks juba 1940. aastast kasutatud kiniini, patsiendile antakse ööseks 200–300 mg kiniinhüdrokloriidi.

Alkaloid kiniin on tuntud malaariaravim, kuid tal on ka skeletilihaseid lõõgastav toime. Kiniin on toksiline, sagedasteks kõrvalnähtudeks on peavalu, tasakaaluhäired, tinnitus, kõhuvalu, segasusseisundid ja trombotsütopeenia. Seetõttu otsustas USA Ravimi- ja Toiduamet 1995. aastal, et kiniini poolt esile kutsutud tüsistused ületavad ta kasuliku toime, ja keelas selle ravimi rakendamise öiste jalakrampide leevendamiseks (6). Samal eesmärgil kasutatavad bensodiasepiinid tekitavad kestmamal tarvitamisel sõltuvuse ja seetõttu tuleb arvesse vaid nende lühiajaline rakendamine. Siin kirjeldatud patsient sai leevendust venitusharjutustest ja ilmselt mõjus talle soodsalt ka basseinis ujumine.

Kirjandus

1. Naylor RJ, Young JB. A general population survey of leg cramps. *Age Ageing* 1994; 23:418–20.
2. Abdulla AJ, Jones PW, Pearce VR. Leg cramps in the elderly: prevalence, drug and disease associations. *Int J Clin Pract* 1999;53:494–6.
3. jansen PHP, Joosten EMG, Vingerhoets HM. Muscle cramp: main theories as to aetiology. *Eur Arch Psychiatry Neurol Sci* 1990;239:337–42.
4. Sontag SJ, Wanner JN. The cause of leg cramps and knee pains: a hypothesis and effective treatment. *Med Hypothesis* 1988;25:35–41.
5. Haskell SG, Fiebach NH. Clinical epidemiology of nocturnal leg cramps in male veterans. *Am J Med Sci* 1997;313:210–4.
6. US Department of Health and Human Services. Stop to marketing of quinine for night leg cramps. *FDA Consumer* 1995;29:1–2.