

Непроизвольное сокращение группы мышц, сопровождаемое резкой, острой болью и онемением называется **судорогой** или **спазмом**. Судороги в ногах – проблема многих мужчин и женщин, требующая постановки диагноза, обязательного лечения.

Причины возникновения судорог в ногах

- **Недостаток витаминов и микроэлементов** – магния, кальция, калия, **витамина D**, отвечающих за передачу нервных импульсов к мускулам
- **Обезвоживание организма**. При активном потоотделении происходит значительная потеря микроэлементов, обеспечивающих здоровое функционирование мышц.
- **Физическая нагрузка**. Чрезмерное напряжение во время спортивных занятий, неравномерно распределенная нагрузка, недостаточная разминка и разогрев перед тренировкой, тяжелый однообразный физический труд приводят к перенапряжению одной группы мышц, неправильной работе мускулатуры тела, судорогам.
- **Перепады температуры**. Переохлаждение во время купания или на морозе вызывает резкое сокращение мускулатуры конечностей, появлению судорог мышц.
- **Болезни**. Неправильный обмен веществ, заболевания сосудов, травмы конечностей частая причина возникновения судорог мышц.
- **Стрессы**. Во время эмоционального напряжения, нервного срыва, происходит интенсивная нагрузка на весь организм

человека, в первую очередь на нервные окончания, отвечающие за сокращения мышц тела. Переизбыток гормона стресса (кортизола) ведет к нарушению баланса микро- и макроэлементов, приводит к недостатку кальция в организме, необходимого для здорового функционирования, напряжения и расслабления мускулатуры.

Что делать при внезапной судороге - первая помощь

1. Провести сеанс интенсивного массажа пораженной области;
2. Попробовать растянуть напряженную мышцу:
 - икроножные, мышцы ступни – сидя, выпрямить конечности, взяться руками за большие пальцы ног, потянуть на себя;
 - передняя часть бедра – встать прямо, согнуть пораженную ногу в колене, взяться за лодыжку обеими руками, потянуть стопу к ягодицам;
 - задняя часть бедра – встать прямо, выставить ногу с пораженными мышцами вперед на один шаг, поставить ее на пятку, здоровую согнуть в колене, опереться на нее руками, аккуратно начать растягивать больную, отводя таз назад, как будто пытаетесь с большой снять ботинок;
3. Сделать холодный компресс.

Применяйте эти способы, чтобы снять основной болевой синдром при судороге. Они помогают расслабиться напряженной мышце, усиливают кровоток в ногах, уменьшают болезненные ощущения. После устранения основной боли обеспечьте хороший кровоток в пораженной области:

лягте на спину, подложите под ноги подушку, чтобы конечности были под углом в 60 градусов, постарайтесь максимально расслабиться. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока не уйдут все болевые ощущения от судороги мышцы.

Способы лечения вне приступа

Основная задача профилактического лечения судорог мышц вне спазмолитических приступов – улучшить состояние сосудов и кровеносной системы. Пересмотрите свое питание, обогатив рацион необходимыми витаминами, микро- и макроэлементами, отказавшись от вредной, нездоровой пищи. Снизить или полностью исключить из рациона алкогольные напитки, фаст-фуд, продукты, прошедшие промышленную обработку, излишне соленую и сладкую пищу, газированные напитки. Отказаться от курения.



Для профилактики лечения судорог мышц не допускайте обезвоживание организма. Выпивайте в течение дня 2 – 3 литра жидкостей в виде питьевой воды без газа, зеленого чая, свежесжатых соков, натуральных морсов, компотов домашнего приготовления. Уменьшите количество потребляемого кофе, черного чая. Эти напитки обладают мочегонным эффектом, поэтому кроме воды из организма будут вымываться полезные микроэлементы.



Лекарственные препараты

Исходя из поставленного диагноза, для лечения и профилактики судорог мышц используются лекарства разных направлений деятельности: корректирующие обмен веществ, улучшающие состояние сосудов и кровеносной системы, помогающие восстанавливаться после травм. Дополнительно назначаются комплексы витаминов, микроэлементов, восполняющие важные для организма вещества. Важно помнить, что применять таблетки для медикаментозного лечения судорог мышц необходимо только после консультации у врача.

Народные средства

Народные средства от судорог мышц помогают уменьшить количество и частоту спазмов, снижают болевые ощущения во время приступа, улучшают кровообращение в конечностях, повышают эластичность сосудистой системы. Применение народных методов – хорошая профилактика и дополнение к основной схеме лечения болезненных судорог мышц, прописанных врачом.

Популярные средства лечения судорог:

- холодные компрессы с лимонным соком ступней, 2 раза в день в течение 2-х недель;
- масло на основе лаврового листа, используется во время самомассажа при мышечном спазме;

- обычный магнит положите на сведенную судорогой группу мышц, через 1 минуту приступ пройдет;
- компресс на ночь в течение 1 недели: лист хрена, смазанный медом, посыпанный солью прикладываем к больному месту, сверху заматываем хлопчатобумажным полотенцем;
- мазь на основе чистотела: смешать сок растения с вазелином, натирать перед сном проблемные части тела в течение 2-х недель;
- ежедневный самомассаж ног с горчичным маслом.

Лечебная гимнастика

Специальный комплекс упражнений поможет вам от судорог в конечностях. Выполнение лечебной гимнастики способствует лучшей проходимости вен, разрабатывает и улучшает работу мышечной массы, способствует тренировки мышц на сокращение/расслабление, укрепляет связки и суставы, снимает стресс, эмоциональное напряжение. Выполняя специальные упражнения, вы снижаете вероятность наступления приступов спазмов в конечностях, проводите профилактику варикозной болезни, артритов и артрозов.



**КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

**Краевое государственное
бюджетное учреждение
социального обслуживания
"Комплексный центр
социального обслуживания
населения «Краснотуранский»**

Судороги в ногах, причины и лечение



Буклет разработан по материалам интернет ресурсов