

Lihasrevähdys ja -kouristus

Lihasrevähdys ja -kouristus (suonenvedo) syntyvät usein samantapaisissa olosuhteissa. Oireet ilmaantuvat yleensä lihaksen ollessa kuormitettuna ja jännitettynä kovan ponnistuksen yhteydessä. Lihasrevähdystä- ja kouristusta voi hoitaa kotona.

Yleistä

Lihasrevähdys

Lihasrevähdys tarkoittaa lihakseen syntynyttä vammaa, jossa katkeaa lihassäikeitä. Vammakohta on kivulias ja siinä voi olla verenvuodon aiheuttamaa turvotusta ja mustelmaa. Lihasrevähdyksen yleisimpiä paikkoja ovat pohjelihas, reisilihas, hauis ja vatsalihakset, mutta se revähdys voi tulla sopivissa olosuhteissa mihin tahansa lihakseen. Revähdys voi olla seurausta myös suorasta iskusta.

Lihaskouristus eli suonenveto

Lihaskouristuksia eli suonenvetoja voi ilmaantua väsyneeseen lihakseen rasituksen aikana tai sen jälkeen. Suonenvedoa esiintyy usein öisin. Rungas hikoilu ja kuumassa työskentely altistavat suonenvedoille. Myös ikääntyminen ja jotkut sairaudet voivat altistaa suonenvedoille. Aina selittävää syytä ei löydy. Suonenvedossa lihas supistuu äkillisesti aiheuttaen kovan kivun supistuneen lihaksen kohdalla. Lihas palautuu nopeasti ennalleen, mutta aritusta saattaa tuntua vielä pidemmän aikaa. Tyypillisiä lihaskrampin syntypaikkoja ovat alaraajat, mutta niitä saattaa esiintyä myös muualla.

Itsehoito

Kohoasento, kylmähoito ja vamma-aluetta lievästi puristava sidos helpottavat lihasrepeämän oireita. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi 15-20 minuuttia kerrallaan ja kylmähoidon voi tarvittaessa toistaa 1-2 tunnin välein. Vähäiset lihasvammat paranevat hyvin, ja niiden kuntouttamisen kevyellä rasituksella voi aloittaa kivun sallimissa rajoissa jo parin päivän kuluttua vammasta. Lihasrepeämästä aiheutuvaa kipua voi hoitaa apteekista ilman reseptiä saatavalla tulehduskipulääkkeellä (esimerkiksi ibuprofeini). Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa.

Neste- ja suolatasapainosta huolehtiminen vähentää lihaskramppeja. Liikuntasuoritusten yhteydessä lihasrevähdyksiä voidaan myös ehkäistä lihasten lämmittelyllä ja venyttelyllä ennen suoritusta. Tutkimukset eivät ole osoittaneet magnesiumin käytön ehkäisevän lihaskramppeja. Lihaskouristuksen paras hoito on krampin aiheuttaneen liikkeen lopettaminen, kevyt hieronta ja lihaksen varovainen venyttäminen. Jos kramppi ei laukea, voi lihaksessa olla repeämä.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- lihaksen voima on heikentynyt revähdyksen seurauksena.
- revähdys aiheuttaa voimakasta kipua.
- lihaksessa tuntuu revähdyksen jälkeen selvä kuoppa.
- vamma ei ole parantunut 2-6 viikon kuluessa.

Aiheeseen liittyvää

- Lihasrevähdys ja lihaskouristus (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00295
- Suonenveto (lihaskramppi) (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00498

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021