

Suonenveto (lihaskramppi)

Lääkärikirja Duodecim

22.7.2022

Sisätautien erikoislääkäri Pertti Mustajoki



- Suonenvedon syyt
- Suonenvedon oireet
- Suonenvedon hoito
- Suonenvedon ehkäisy
- Kirjallisuutta

Suonenveto tarkoittaa tavallisesti alaraajoissa esiintyviä lihaskramppeja, jotka usein vaivaavat öisin. Niitä ilmenee eniten 50. ikävuoden jälkeen, ja yleisyys lisääntyy iän mukana. Noin kolmasosa 60–70-vuotiaista kärsii toistuvasta suonenvedosta.

Suonenvedon syyt

Suonenvetoa esiintyy tavallista herkemmin pitkäkestoisen harjoittelun jälkeen. Ilman edeltävää rasittavaa lihasten käyttöä terveiden henkilöiden suonenvetoon ei yleensä löydy mitään syytä. Nestetasapainon häiriöt, esimerkiksi jos hikoilun aiheuttamaa nestehukkaa ei korvata juomalla riittävästi, lisäävät suonenvedon mahdollisuutta. Iän mukana alttius suonenvetoon lisääntyy huomattavasti.

Lihaskramppeja esiintyy tavallista enemmän joissakin sairauksissa, esimerkiksi munuaisen vajaatoiminnassa ja suolatasapainon häiriöissä. Terveillä henkilöillä nestetasapainon häiriöt (nestehukka, suolatasapainon häiriöt) saattavat altistaa lihaskrampeille.

Suonenvedon oireet

Suonenvedossa lihas tai lihasryhmä äkisti supistuu eli kramppaa. Kramppi tuntuu usein kovana kipuna lihaksen kohdalla. Yleisimpiä suonenvedon kohtia ovat pohje, takareisi ja jalkaterän lihakset, mutta suonenveto voi esiintyä myös yläraajoissa ja vartalossa. Useimmiten suonenvedon jälkeen lihas palautuu nopeasti ennalleen. Voimakkaan suonenvedon jälkeen lihas voi olla tuntikausia arka, mutta palautuu sitten normaaliksi.

Suonenvedon hoito

Ensiapuna suonenvetoon auttaa kramppaavan lihaksen venyttäminen.

Suonenvedon ehkäisy

Nestetasapainosta huolehtiminen saattaa vähentää kramppeja. Magnesiumvalmisteita käytetään yleisesti suonenvedon estämiseen, mutta useiden tutkimusten mukaan ne eivät vähennä lihaskramppeja. Siitä huolimatta magnesium-tabletteja voi kokeilla. .

Säännöllisen lihasten venyttelyn ei ole todettu ehkäisevän suonenvetoa. Kuitenkin erään tutkimuksen mukaan pohje- ja takareiden lihasten venyttely juuri ennen nukkumaanmenoa vähensi merkitsevästi yli 55-vuotiaiden suonenvedosta kärsivien henkilöiden öisiä lihaskramppeja. Venyttely vähensi myös syntyneiden kramppien voimakkuutta.