

# Lihasevähhdys ja lihaskouristus

Lääkärikirja Duodecim

7.4.2022

*Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma*



- Ensiapu ja itsehoito
- Milloin hoitoon
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Lihasevähhdys voi syntyä äkillisen ponnistuksen tai iskun seurauksena.
- Revähhdys ja lihaskouristus (kramppi) voivat oireiltaan muistuttaa toisiaan, mutta krampissa kipu yleensä lakkaa kouristuksen lauettua, revähdyksessä jatkuu pidempään.
- Lihasevaurion ensiapuna käytetään kylmää, kohoasentoa ja lievää puristusta. Kramppia voi hoitaa lievällä hieronnalla ja venytyksellä.
- Vaurioituneen lihaksen kuntoutus aloitetaan vaurion asteesta riippuen 1-6 vuorokauden levon jälkeen.

Lihasevähdyksellä (lihasrepeämällä) tarkoitetaan lihakseen syntynyttä vammaa, jossa katkeaa lihassäikeitä. Vähimmillään revähhdys vaurioittaa vain pienen määrän lihassoluja, pahimmillaan kokonainen lihas voi katketa.

Lihasevähhdys syntyy lihaksen ollessa kuormitettuna ja jännitettynä yleensä kovan ponnistuksen yhteydessä. Tyypillisesti näitä tilanteita syntyy urheilussa mutta myös esimerkiksi työtilanteissa tai tapaturmissa. Myös suora isku lihakseen voi aiheuttaa lihaksen repeämän.

Tavallisia lihasrepeämien syntyä paikkoja ovat hauislihas, vatsan lihakset ja reiden takaosa sekä pohje, mutta revähhdys voi sopivassa tilanteessa tulla miltei mihin tahansa lihakseen. Lihasevähhdys lihaskudokseen syntyy verenvuotoa, joka on havaittavissa pian vamman jälkeen veripahkana tai myöhemmin kudoksiin ja ihon alle ilmaantuvana mustelmana. Repeämäkohta on aristava, ja lihaksen jännittäminen ja esimerkiksi repeämien aiheuttaneen liikkeen toistaminen kuormittamattakin aristaa. Jos lihaskudosta on revennyt huomattava määrä, repeämäkohdalla voi tuntua kuoppa ja lihaksen voima on heikentynyt tai kokonaan poissa. Lievissä lihasvammoissa, joissa repeämä on vähäinen ja lihaskalvo on pysynyt ehjänä, verenvuoto on lihaksen sisäistä. Laajemmissa lihasvammoissa, kun lihaksesta on revennyt yli 25 % ja lihaskalvo on vaurioitunut, verenvuoto voi levitä laajallekin alueelle ja ilmetä ihonalaisena verenpurkautumana.

[Lihaskouristus](#) voi ilmaantua suunnilleen samantapaisissa oloissa kuin revähhdyskin. Sen lisäksi lihaskouristuksia (kramppeja) voi ilmaantua väsyneeseen lihakseen rasituksen aikana tai jälkeen. Rungas hikoilu ja kuumassa työskentely altistavat lihaskouristukselle. Lihaskouristus aiheuttaa myös kivun, ja lihaksen käyttäminen tuntuu kivuliaalta. Lihaksessa on tunnettavissa aristava alue, mutta kuopan sijasta pikemminkin supistunut kova lihas. Kouristusta ei ole aina helppo erottaa lihasrevähdyksestä, mutta lihaskouristuksen kipu yleensä hellittää rasituksen loppumisen jälkeen, lihasrevähdyksen kipu sen sijaan jatkuu.

## Ensiapu ja itsehoito

Lihastrepeämän ensiapuna on kohoasento, kylmähoito ja lievästi vamma-aluetta puristava side. Kylmähoito voi alkuvaiheessa lievittää kipua. Tällöin jääpussia tai kylmäpakkauksia pidetään vamman kohdalla 15–20 minuuttia kerrallaan, tarvittaessa 1–2 tunnin välein. Hoitoa ei kannata jatkaa muutamaa tuntia kauempaa, koska pitkään jatkuva kylmähoito saattaa hidastuttaa paranemisprosessia.

Vähäiset lihavammat paranevat hyvin, ja niiden kuntouttaminen aloitetaan kivun sallimissa rajoissa jo parin päivän kuluttua vammasta. Kivun hoitoon voi käyttää tulehduskipulääkkeitä.

Lihaskouristuksen hoitona on krampin aiheuttaneen liikkeen lopettaminen, kevyt hieronta ja lihaksen varovainen venyttely. Jos kramppi ei laukea, on syytä epäillä revähdystä.

## Milloin hoitoon

Kova kipu ja lihaksessa tuntuva selvä kuoppa tai lihaksen heikentynyt voima ovat aihe viedä potilas lääkärin tutkittavaksi. Lihavamman laajuuden selvittämiseksi voidaan tehdä tarvittaessa tehdä ultraäänitutkimus.

Laaja lihastrepeämä saattaa vaatia korjausta leikkauksella. Sitkeä kiputila revähdyksenomaisen tilanteen jälkeen ilman muita oireita voi joskus olla seurausta lihaksen sisäisestä veripahkasta, jonka osoittamiseksi on tarpeen ultraäänitutkimus ja hankalien oireiden vuoksi mahdollisen veripahkan tyhjennys.

Revähdyksen laajuudesta riippuen paraneminen kestää 2–6 viikkoa. Lievissä revähtymissä varovainen lihaksen käyttö ilman kuormitusta voidaan aloittaa jo vuorokauden kuluttua vammasta, laajempien revähdysten kohdalla noin 6 vuorokauden kuluttua. Raajaa voidaan tukea harjoittelun ajaksi kimmoisalla siteellä. Raskaampi harjoittelu on mahdollista vasta lihaksen voiman ja venyvyyden palattua normaaliksi, yleensä 3–6 viikon kuluttua.

## Ehkäisy

Liikuntasuoritusten yhteydessä lihasrevähdyksiä voidaan ehkäistä lihasten lämmittelyllä ja venyttelyllä ennen suoritusta. Magnesiumin käytöllä ei tutkimuksissa ole voitu osoittaa tehoa krampien ehkäisyssä.