

Elohiiri (myokymia)

Lääkärikirja Duodecim

23.1.2023

Neurologian erikoislääkäri Sari Atula



- Elohiiren riskitekijät
- Elohiiren oireet
- Elohiiren itsehoito
- Milloin hoitoon
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Elohiiri eli myokymia tarkoittaa yksittäisen lihaksen ei-tahdonalaista supistelua, tavallisesti silmän seudussa.
- Vaiva on hyvänlaatuinen ja liittyy usein erilaisiin elämäntapa-asioihin.
- Useimmiten oire katoaa itsestään, mutta oireen pitkittyessä sitä voidaan hoitaa lääkkeellisesti.

Elohiiren riskitekijät

Elohiiren syytä ei tunneta. Väsymys, stressi, ruumiillinen rasitus ja runsas [kofeiinipitoisten juomien](#) nauttiminen voivat herkistää myokymialle. Samoin alkoholi ja tupakointi voivat aiheuttaa oireilua.

Elohiiren oireet

Tavallisesti lihassupistelu ja siihen liittyvä nykinä esiintyvät toisessa alaluomessa tai muualla silmän ympäristössä. Supistelu ja nykiminen kestävät kerrallaan muutamasta minuutista korkeintaan muutamaan tuntiin. Näitä supistelujaksoja voi olla useita, mutta ne loppuvat tavallisesti viimeistään muutamassa päivässä.

Elohiiren itsehoito

Jatkuvaa ja häiritsevää lihasnykinää hoidetaan ensin kotikonstein kiinnittämällä huomiota yllä mainittuihin altistaviin tekijöihin (riittävä uni, lepo ja veden juonti liikunnan jälkeen sekä kofeiinipitoisten juomien, tupakoinnin ja alkoholin välttäminen).

Milloin hoitoon

Pelkästä lihasnykimisestä ei tarvitse huolestua, sillä sitä esiintyy ajoittain lähes jokaisella eikä se ole merkki mistään sairaudesta. Jos elohiiri jatkuu useita viikkoja ja leviää muihin lihaksiin ja esiintyy muitakin lihasperäisiä oireita, on syytä hakeutua tutkimuksiin.

Mikäli myokymia jatkuu kuukausia, sitä voidaan hoitaa botuliinipistoksilla. Vaiva paranee tavallisesti pienelläkin botuliiniannoksella kuukausiksi tai kokonaankin jopa yhdellä pistoskerralla.

Aiemmat kirjoittajat: Sisätautien erikoislääkäri Pertti Mustajoki

Artikkelin tunnus: dlk00565 (032.072)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim