



## Muskler

Muskelkramp innebär att en muskel plötsligt drar ihop sig och gör ont. Om du får kramp i vaden eller under foten kallas det även sendrag. Alla kan få muskelkramp. Kramp i en muskel är vanligt och skadar inte muskeln.

Muskelkramp är vanligt hos äldre och gravida, särskilt under senare delen av graviditeten.

Varför man får muskelkramp är oftast inte känt. Det är vanligt att få kramp om du har ansträngt någon muskel mer än vanligt. Det kan ske när du till exempel har idrottat eller arbetat länge i trädgården. Du kan också få kramp om du har suttit, legat eller stått i en obekväm ställning under en längre tid.

Muskelkramp kommer ofta när du ska somna eller när du sover.

Vätskedrivande läkemedel kan göra att du lättare får kramp. Orsaken till muskelkramp kan också vara olika sjukdomar, även om det är ovanligt.

Muskelkramp är vanligast i foten eller vaden. När du får kramp drar muskeln plötsligt ihop sig och det gör ont. Muskeln är hård och spänd. Det är vanligt att både kunna se och känna att muskeln har dragit ihop sig.

Kontakta [vårdcentralen](#) om du ofta har besvärlig kramp. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Krampen går ofta över av sig själv inom några minuter. Du kan prova att gå några steg om du har kramp i benet eller foten. Du kan försöka få krampen att släppa genom att massera och försiktigt sträcka ut muskeln.

Du kan ställa dig upp och trycka foten mot golvet om du har kramp i vaden.

Om du har kramp i vaden kan du prova att ställa dig upp och trycka foten mot golvet. Du kan också sträcka ut muskeln genom att böja upp foten och trycka den mot exempelvis sänggaveln eller en vägg. Du kan även stå upp, ta ett steg bakåt med det smärtande benet och trycka foten mot golvet.

Ett sätt att förebygga kramp är att prova att stretcha regelbundet, till exempel när du har motionerat. Det är bra att stretcha musklerna när de är uppvärmda, till exempel efter en promenad.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få vara [delaktiga](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Fotograf:

Anna-Karin Axelsson, 1177.se, nationella redaktionen

---

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

