



## [Blodkärl](#)

Vid kärlkramp i benen har blodet svårt att komma fram till musklerna, som då får syrebrist. Det kan göra att du får ont i benen när du anstränger dem. Det finns mycket du kan göra själv för att minska besvären, men ibland behövs behandling. Ring genast 112 om du plötsligt får mycket ont eller sämre känsel i ett ben.

Risken att få kärlkramp i benen ökar ju äldre du är. Att röka eller att ha sjukdomen diabetes ökar också risken.

Kärlkramp i benen kallas också benartärsjukdom, som förkortas BAS.

Det vanligaste symtomet är att du får ont i vaderna, när du anstränger dem. En del får besvär redan efter ett tio meter medan andra får besvär efter flera hundra meter. Vissa får ont i låret i stället för i vaden.

Det brukar göra mer ont om du fortsätter att gå. Till slut så gör det så ont att du måste stanna och vila. Smärtan försvinner då inom någon minut.

Det är också vanligt att musklerna känns stela och svaga.

Det här är symtom på allvarigare kärlkramp i benen:

- Det gör ont i benen eller fötterna även om du vilar, till och med ligger ner. Det kan lindras av att du sätter dig upp och stödjer fötterna på golvet.
- Du har sår på benen och det tar lång tid innan de läker.

Kärlkramp i benen beror på att det har blivit för trångt i pulsådrorna, som kallas artärer. De kan finnas i bäckenet, i låret eller nedanför knäet.

Det är oftast [åderförfettning](#) som är orsaken till kärlkramp i benen.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du misstänker att du har kärlkramp i benen. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring 112 eller sök genast vård på en akutmottagning om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du får plötsligt väldigt ont och benet blir blekt.
- Du får nedsatt känsel och huden känns kallare än det friska benet.

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

Läkaren gör en [kroppundersökning](#). Hen kontrollerar särskilt blodcirkulationen genom att lyssna på hjärtat och kontrollera pulsen på flera olika ställen.

En [EKG-undersökning](#) görs ofta för att kontrollera hjärtat. Du får också lämna ett [blodprov](#) för att undersöka hur njurarna fungerar och kontrollera halterna av blodfetter och blodsocker. Det kan visa om kärlsjukdomen beror på diabetes.

Blodtrycket mäts med [ultraljud](#) på överarmen och på underbenet precis ovanför fotleden.

Blodtrycket i underbenet ska vara lika högt som i armen. Det kan finnas en kärlförträngning i benet om blodtrycket är klart lägre på underbenet än i armen.

Du kan få [remiss](#) till en kärlkirurg för att göra mer omfattande undersökningar.

Den viktigaste delen av behandlingen är att [sluta röka](#) om du röker. Du kan få hjälp av sjukvården om du behöver det. Vissa distriktssköterskor har specialutbildning för att hjälpa till och ibland finns det sluta röka-grupper.

Ett annat alternativ är [Sluta-Röka-Linjen](#) som du kan ringa eller kontakta på nätet.

Promenader är effektiv behandling

Fysisk aktivitet i form av promenader och gångträning är en viktig del av behandlingen.

När du får ont ska du försöka gå en bit till innan du vilar. Helst ska du promenera minst en halvtimme, minst tre gånger i veckan. Ju mer du går, desto bättre är det. Tåhävningar är också ett bra sätt att träna vadmuskelnerna.

Du kan öka din gångsträcka med regelbunden träning.

Det går ofta lättare att träna tillsammans med andra. Ta gärna råd och hjälp av exempelvis en fysioterapeut.

Du som har kärlkramp både i hjärtat och i benen får anpassa din fysiska aktivitet till besvären från hjärtat. Vissa klarar ändå att exempelvis cykla på en motionscykel. Lite träning är bättre än ingen alls.

Undvik att få sår på fötterna

Det är viktigt att ta hand om dina fötter om du har kärlkramp i benen eftersom sår på fötterna läker långsammare. Det gäller särskilt om du också har diabetes. Det här är några råd:

- Titta och känn på fötterna varje dag. Då kan du upptäcka sår, sprickor, rodnader och förhårdnader. Ta hjälp av en spegel för att se hela foten.
- Tvätta fötterna regelbundet i ljummet vatten. Torka fötterna noga med en mjuk handduk, särskilt mellan tårna.
- Smörj med mjukgörande kräm och fet salva till natten om du har torr och sprucken hud.
- Byt strumpor varje dag. Det är bra att vända sömmarna utåt och använda strumpor som inte är så täta.
- Skär eller klipp aldrig förhårdnader. Använd i stället en fotfil.
- Klipp naglarna rakt över och inte för kort. Fila ner kanterna med en nagelfil om de känns vassa.

Kontakta en vårdcentral om du behöver råd. Ibland behövs specialskor från en ortopedteknisk avdelning.

Att äta hälsosamt kan hjälpa mot kärlkramp. Läs mer i texten [Så äter du hälsosamt](#).

Du kan få [läkemedel](#) för att minska besvären som kärlkrampen ger i andra delar av kroppen.

Det här är några vanliga läkemedel som du kan få använda:

- Blodförtunnande läkemedel, som minskar risken för blodproppar i kärlen. Några exempel är acetylsalicylsyra och NOAK, som är en förkortning av Non-vitamin K Orala Antikoagulantia.
- [Statiner](#) används för att sänka kolesterolet i blodet, vilket gör att [åderförfattningen](#) minskar eller bromsas.
- [Blodtryckssänkande läkemedel](#), som kan förbättra blodcirkulationen.

Du som har stora problem med kärlkramp i benen kan opereras.

En operation behövs vanligtvis om du har ett eller flera av följande allvarliga besvär:

- Det gör ont när du vilar.
- Du har svårläkta sår.
- Du har så kallad kritisk syrebrist med risk för [kallbrand](#).

Oftast görs en [ballongvidgning](#) av blodkärlet som har blivit för trångt.

Stora kroppspulsådern börjar vid hjärtat och går ner genom kroppen. Vid naveln delar den sig i två pulsådor som fortsätter ner i varsitt ben. Från dessa går sedan blodkärl till musklerna i låren. Huvudkärnen i benen fortsätter ner i knävecken, vidare bakom de inre fotknölna och sedan ut i foten.

Åderförfattning gör att blodkärl blir trängre och att blodet har svårt att passera. Blodet ska förse musklerna med syre och föra bort ämnen som kroppen inte behöver. Om blodet har svårt att komma fram till muskeln kan muskeln få syrebrist. Då kan det bildas mjölksyra, främst i vadmuskeln. Du får då mycket ont och kramp vid ansträngning. Det kallas för kärlkramp i benen.

Förträngningen kan orsaka kärlkramp och hjärtinfarkt om den sitter i hjärtats kranskärl. Sitter förträngningen i hjärnans kärl kan du få stroke.

Det är ovanligt, men det kan plötsligt bli helt stopp i blodflödet. Det beror oftast på en akut [blodpropp i benen](#) och gör mycket ont. Benet blir även blekare, kallare och känslan avtar. Då behöver du åka till sjukhus omedelbart för undersökning och behandling.

Det är ovanligt men vissa kan behöva amputera benet. Det görs om sjukdomen blivit så allvarlig att det inte skulle hjälpa med operation. Efter amputationen mår du oftast mycket bättre om du till exempel har haft mycket ont, sår på fötterna som inte läker eller början till kallbrand.

Det varierar hur stor del av benet som behöver amputeras. Det kan vara en eller flera tår eller hälften av foten. Men oftast görs amputationen på underbenet en bit under knäet för att operationssåret ska kunna läka bra. Efter operationen

får du ett konstgjort underben, en så kallad protes.

Efter en amputation av underbenet får du hjälp av en fysioterapeut och en ortopedtekniker som ser till att protesen passar bra på ditt ben. Du får också hjälp med gångträning. Det är oftast möjligt att lära sig att gå med protes om du kunde gå själv före amputationen.

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](#).

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:

2023-10-12

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Claes Held, professor i hjärtsjukdomar, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

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](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).