

# Судороги икроножных мышц во время сна

Выполнил: студент 202 группы  
Кривец А.С.

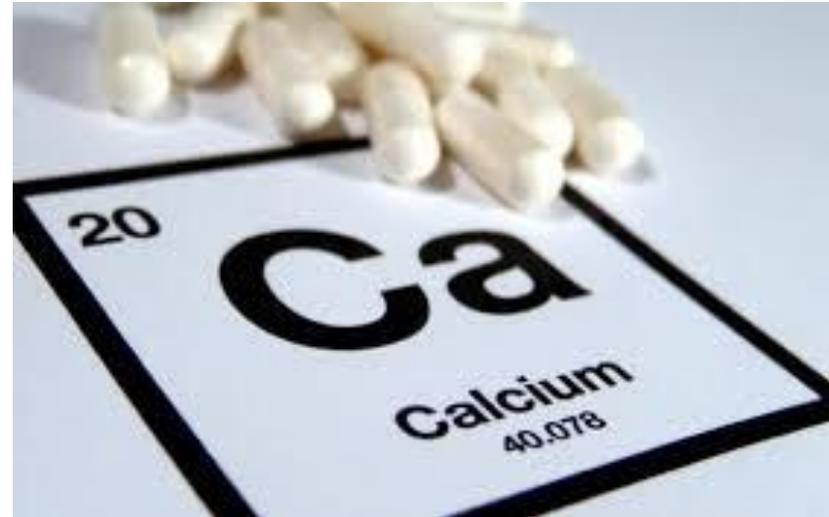
Красноярск 2014



# Причины

- Единого мнения у специалистов о причине таких судорог нет. Некоторые связывают их и с сильным плоскостопием, и с варикозным расширением вен, а также с физическим перенапряжением мышц. Другие видят причины судороги икроножных мышц ночью — в нарушении равновесного содержания в мышечной ткани кальция, калия и натрия или дефиците магния. Основания для таких предположений достаточно убедительны: недостаток кальция приводит к нервно-мышечной возбудимости, проявляющейся позднее в подергивании мышц.

- Кальций и магний непосредственно участвуют в процессе передачи нервных импульсов мышечным волокнам, поэтому ночная судорога икроножной мышцы специалистами связывается с их дефицитом. Кроме того, для усвоения организмом кальция и магния необходим витамин D.



# Лечение



# Лечение

- Судороги такого рода чаще всего проходят сами, но в некоторых случаях необходимы физиопроцедуры и прием лекарственных препаратов. Рекомендуемые лекарства при судороги икроножных мышц дополняются препаратами, содержащими магний, кальций и витамин D, которые способствуют снижению нервно-мышечной возбудимости, а значит, убирают и судороги.
- Гипервозбудимость нервных окончаний во сне и неожиданный приток крови к тканям мышц требуют назначения определенных лекарств. Но для устранения судороги икроножных мышц лечение препараты использует и превентивные, помогающие предупредить болезненные приступы. Это может быть сбор успокаивающих трав, втирание горчичного масла в проблемное место, теплые компрессы. Любую проблему легче предупредить, чем устранить, поэтому необходимо помнить, что при обезвоживании организма кальций и калий выводятся, и нельзя без разминки чрезмерно нагружать мышцы.
- Чем лечить судороги икроножных мышц, решается врачом индивидуально. Для лечения используют физио- и электротерапию, расслабляющий массаж. Наложение специального пластыря на травах так же способствует устранению судорог.

# Как быстро утолить боль во время судорог



**Спасибо за внимание**