**Судороги в ногах: причины, симптомы и методы лечения**

Мышечные сокращения беспокоят многих, они могут затрагивать икры, стопы, бёдра. Судороги в ногах проявляются особенно часто, сопровождаясь нестерпимой болью. Для того чтобы избавиться от спазмов конечностей, нужно определить причину нарушения.

**Характеристика спазмов**

**Судороги – внезапное сокращение мышц, сопровождающееся острой болью.** Напряжение способно продолжаться от 30 секунд до 3 минут. Болевой синдром проходит после полного расслабления мускула. Различают тонические спазмы, при которых фиксируется длительный болевой синдром, и клонические – непродолжительные сокращения, сменяющиеся расслаблением. Судороги в ногах относятся к тонической группе, могут возникать в стопах, голени, пальцах и икрах ног. Для человека наиболее опасны генерализованные судороги, когда одновременно сокращаются все мускулы, человек теряет сознание. Такие приступы возникают вследствие тяжёлых заболеваний и требуют срочной врачебной помощи.

[Люди старшей возрастной группы наиболее подвержены спазмам](https://neuromed.online/sudorogi-u-pozhilyh/). Это объясняется малоподвижным образом жизни и развитием процессов старения. Кроме того, пожилые принимают много медикаментозных средств, побочными эффектами которых становятся спазмы.

**Большое значение имеет род занятий человека. Судороги чаще возникают у грузчиков, спортсменов.**

## Судороги в ногах часто возникают ночью. Это объясняется замедлением кровообращения, неудобной позой во сне и повышенной активностью мозга, вызванной сновидениями. Систематические ночные судороги в ногах сигнализируют о дефиците кальция, калия в организме. Спазмы могут возникать и по утрам, когда мышцы резко включаются в работу.

## **Причины возникновения**

К факторам, способствующим появлению судорог в ногах, относятся:

* Дефицит витамина D, магния, калия, который провоцирует однообразное питание, злоупотребление кофеина, алкоголя, никотина. Такое состояние нарушает процесс передачи импульсов к мышцам.
* Обезвоживание. Чрезмерное потоотделение эвакуирует из организма микроэлементы, участвующие в мышечном функционировании. Поэтому рекомендуется пить больше жидкости, особенно во время интенсивных спортивных мероприятий.
* Температурные колебания. Переохлаждение при купании в водоёме либо во время нахождения на сильном морозе приводит к сокращению мышц конечностей, появляются судороги в ногах.
* Физическая активность. Сильное напряжение во время тренировки, неправильно распространённая нагрузка, отсутствие разогрева перед занятиями вызывает перенапряжение одной мышечной группы. Чтобы не допустить судороги ног, нужно чередовать расслабление с нагрузкой.
* Заболевания. Нарушенный метаболизм, сосудистые патологии, травмы ног провоцируют судороги. В таких ситуациях требуется помощь специалиста.
* Стресс. Эмоциональное перенапряжение воздействует на нервные окончания, которые регулируют сокращение мышц. Избыточной синтез гормона стресса вызывает дефицит микроэлементов, необходимых для правильного мышечного функционирования. Недостаток элементов, требуемых для здорового функционирования нервно-мышечного аппарата, провоцируется приёмом адсорбентов, мочегонных препаратов. Медикаменты подобного действия препятствуют правильному усвоению кальция и магния. Средства мочегонного действия вымывают калий. Дефицит описанных элементов нарушает работу мышечной системы, провоцируя судороги. Косолапость способствует спазмированию икроножных мышц. Пятка отклоняется внутрь, искривляя голеностопный сустав.

[В период беременности женщины чаще обычного жалуются на спазмы конечностей.](https://neuromed.online/sudorogi-v-nogah-pri-beremennosti/) Это связано как с недостатком важных микроэлементов, так и с ухудшенным кровоснабжением ног. Повышение температуры тела выше 39 °С вызывает фебрильный судорожный приступ. Такое состояние наиболее часто фиксируется у детей. Систематические спазмы могут быть вызваны эпилепсией, тяжёлыми психическими нарушениями, варикозным расширением вен, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Патологии почек, щитовидной железы, радикулит, плоскостопие также могут спровоцировать приступы. Если спазмы появляются редко, причин для беспокойства нет.

**Терапевтические методы**

Лечение судорог ног должно начинаться с поиска причин, вызвавших расстройство. После постановки диагноза будет учитываться характер основного заболевания. При дефиците полезных веществ пациентам обычно назначают витамины Е, В, D. Элементы восстанавливают здоровое мышечное функционирование. Если причиной мышечных спазмов является приём фармакологических препаратов, то необходима замена средства на аналогичное. При употреблении мочегонных препаратов больному необходимо дополнительно принимать калий. При нарушениях метаболизма и эндокринных заболеваниях требуется урегулировать гормональный фон. В таких ситуациях нужно обратиться к эндокринологу. Если диагностировано варикозное расширение вен, то рекомендуется использовать средства, укрепляющие сосудистые стенки. Только врач может назначить подходящий препарат. При возникновении судорог на фоне эпилепсии нужно уложить больного на бок, чтобы не допустить блокировки воздухоносных путей рвотными массами. Также необходимо поместить твёрдый предмет между зубами пострадавшего, эта мера позволит избежать прикуса языка.

**Медикаментозное лечение**

Судороги в ногах – симптом, сопровождающий заболевание. **Не существует лекарств, избавляющих от спазмов. Чтобы устранить болевой синдром, нужно вылечить основную болезнь.**

В качестве первой помощи при подёргивании мышцы можно использовать Аспирин, таблетка улучшит микроциркуляционные процессы в сосудах конечностей.

Наиболее распространённой причиной онемения является дефицит витаминно-минеральных элементов. Врачи рекомендуют пациентам, страдающим от частных судорог ног, принимать растительные средства седативной направленности. Натуральные травяные лекарства устраняют переутомление, нервную возбудимость, усталость – почему и возникают судороги.

[Витаминно-минеральные комплексы восполняют нехватку питательных веществ](https://neuromed.online/tabletki-ot-sudorog-v-nogah/): Магне-В6, Компливит, Кальций Д3 Никомед, Алфавит. Приём витаминных комплексов предупреждает развитие дефицита микроэлементов. Выбор витаминов должен осуществляться врачом.

**Физическая активность**

Чтобы облегчить мышечные подёргивания в домашних условиях, можно прибегнуть к выполнению особого комплекса упражнений. Гимнастические движения устранят болезненность, сократят частоту спазмов.

Если свело ногу, необходимо выполнять следующие движения:

* лёжа на спине нужно вытянуть конечности и оттянуть ступни назад;
* выполнить упражнение «велосипед»;
* разместить руки вдоль туловища и поочерёдно поднимать ноги вверх, потягивая их на себя;
* подниматься на носочки 10 раз;
* в положении сидя нужно вращать стопами.

**Если начинает сводить стопу, нужно потянуть большой палец ноги на себя. Это поможет купировать мышечный спазм.**

Перед сном рекомендуется обливать ноги сначала холодной, а затем горячей водой. Контраст температур улучшает микроциркуляцию крови.

## **Профилактика судорог в ногах**

Чтобы не допустить сокращения мышц, нужно употреблять много зелени, овощей, бобовых, сухофруктов, морепродуктов, творога, сыра. Подобные продукты богаты питательными веществами, необходимыми для правильной работы мышечной системы.

Для минимизации риска развития спазмов нужно соблюдать определённые правила:

* людям старше 40 лет нельзя перенагружать конечности;
* сократить потребление кофеинсодержащих напитков, кондитерских изделий, газированных напитков;
* отказаться от курения;
* скорректировать рацион питания, обогатив меню калием, магнием, кальцием;
* при отсутствии варикозного расширения вен нужно выполнять гимнастику, растирать стопы;
* перед сном следует принимать контрастные ванночки для стоп;
* рекомендуется спать в тёплых носках;
* избегать эмоционального перенапряжения.

Также полезно массажировать ноги. Массаж способствует улучшению кровообращения, расслаблению конечностей. Большое значение имеет обувь. Она должна производиться из натуральных материалов, быть удобной.

**Заключение**

Спазмы в ногах – неприятное явление, нарушающее привычный образ жизни и здоровый сон. Выполнение несложных упражнений и изменение рациона питания поможет избавиться от расстройства. Систематические спазмы могут свидетельствовать о серьёзных проблемах со здоровьем. При постоянных мышечных сокращениях рекомендуется обратиться к врачу.