

Для коментарів чи іншого зворотного зв'язку заповніть форму:
[форма зворотного зв'язку щодо цієї версії настанови](#)

Версія цього документу для друку: <http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm01087&format=pdf>

Настанови на засадах доказової медицини.
Створені DUODECIM Medical Publications, Ltd.

Настанова 01087. Судоми ніг

Автор: Editors

Редактор оригінального тексту: Sari Atula

Дата останнього оновлення: 2017-02-28

Основні положення

- Судоми ніг — це болючі, мимовільні і тривалі скорочення м'язів нижніх кінцівок, що часто виникають вночі чи під час пробудження.
- Симптоми зазвичай доброякісні, якщо немає інших проявів.
- Додаткові обстеження зазвичай не потрібні. Достатнім лікування є розтягування та масаж.

Етіологія

- Судоми ніг можуть бути спричинені:
 - електролітними порушеннями (особливо гіпонатріємією)
 - гіпоксією у м'язах
 - тривалим або надмірним напруженням нижніх кінцівок
 - раптовим рухом після тривалого відпочинку
 - вагітністю
 - дегідратацією
 - прийомом діуретиків або статинів
 - набряками нижніх кінцівок
 - периферичною нейропатією

- Для значної частини пацієнтів фактори ризику невідомі. Судоми ніг є поширеними без будь-яких специфічних причин, особливо у людей похилого віку.

Обстеження

- Клінічне обстеження нижніх кінцівок (набряк, варикозне розширення вен, застійний дерматит, артеріальний кровообіг в кінцівках, чутливість, атрофія м'язів)
- Рівні натрію плазми, калію, кальцію та магнію, ТТГ, глюкоза крові натще і креатинкіназа
- Судоми ніг без будь-яких інших симптомів чи проявів зазвичай не потребують додаткових обстежень.

Лікування

- Перша допомога при судомах ніг включає пасивне розтягування **[Доказ 07009] D** або масаж напруженого м'язу. Профілактика складається з усунення сприятливих чинників і зменшення споживання алкоголю та кофеїну.
- У важких випадках може розглядатися призначення діазепаму і клоназепаму, але пацієнт повинен перебувати під наглядом для оцінки ефективності лікування і проявів побічної дії.
- Магній не показав свою ефективність у лікуванні судом ніг у людей похилого віку і вагітних жінок **[Доказ 07084] C**.

Доказові огляди Duodecim

- [Доказовий огляд 07009](#). Non-drug therapies for lower limb muscle cramps .
Дата оновлення: 2012-05-29
Рівень доказовості: D
Резюме: The evidence is insufficient to show whether calf muscle stretching can prevent recurrent lower limb muscle cramps.
- [Доказовий огляд 07084](#). Magnesium for skeletal muscle cramps.
Дата оновлення: 2012-11-23
Рівень доказовості: C
Резюме: Magnesium is probably not effective for older adults experiencing skeletal muscle cramps. The evidence is lacking for treating pregnancy-associated leg cramps with magnesium.

Авторські права на оригінальні тексти належать Duodecim Medical Publications, Ltd.

Авторські права на додані коментарі експертів належать МОЗ України.

Published by arrangement with Duodecim Medical Publications Ltd., an imprint of Duodecim Medical

Publications Ltd., Kaivokatu 10A, 00100 Helsinki, Finland.

Ідентифікатор: **ebm01087** Ключ сортування: **003.046** Тип: **EBM Guidelines**

Дата оновлення англomовного оригіналу: **2017-02-28**

Автор(и): **Editors** Редактор(и): **Sari Atula** Лінгвіст(и)-консультант(и) англomовної версії: **Kristian Lampe**
Видавець: **Duodecim Medical Publications Ltd** Власник авторських прав: **Duodecim Medical Publications Ltd**

Навігаційні категорії
EBM Guidelines **General practice**

Ключові слова індексу
speciality: **General practice** **Leg cramp** **Muscle contraction** **Muscle cramp** **Muscle** **Cramp** **Pain** **Leg**
Electrolyte disturbance **Dehydration** **ісрс-2: L14** **ісрс-2: L18** **ісрс-2: L17**