

INTERVIEW Prim. Univ. Doz. Dr. Udo Zifko z um Thema „Beinkrämpfe“ – Die ganze Woche

Wann treten die Krämpfe meist auf? (nachts, beim Gehen, beim Sitzen,...)

Krämpfe bei neurologischen Erkrankungen treten ganz besonders in Ruhe und daher in den Nachtstunden auf. Krämpfe bei Belastung können aus neurologischer Sicht vor allem bei Nervenwurzelläsionen, also im Rahmen von Bandscheibenvorfällen, auftreten.

Wo krampft es? (im ganzen Bein, im Oberschenkel, in der Wade...)

Krämpfe im Rahmen von Polyneuropathien sind sehr häufig im Bereich der Unterschenkel, aber auch der Vorfüße und der kleinen Zehenmuskulatur anzutreffen und nur selten im Oberschenkelbereich oder im Bereich des Oberkörpers.

Krämpfe bei Multipler Sklerose oder anderen Erkrankungen des Gehirns, wie bei Zustand nach Schlaganfall, treten meist in den großen Muskelgruppen, wie Oberschenkel oder Armmuskulatur, auf.

Welches Problem verursacht den Beinkrampf?

Neben den häufigen Elektrolytstörungen, wie Magnesiummangel, sind Störungen der Übertragung zwischen Nerv und Muskel die Ursache der Übererregung.

Gibt es noch Begleitsymptome, die zeitlich eng mit dem Beinkrampf auftreten?

Häufig treten die Krämpfe isoliert auf. Zeitlich versetzt sind typisch Missempfindungen oder Gefühlsstörungen anzutreffen, aber auch ein unsicheres Gangbild.

Krämpfe im Rahmen von Neuropathien sind insbesondere bei PatientInnen mit Stoffwechselerkrankungen, wie Blutzuckererkrankung, Niere-, Lebererkrankung (vor allem bei Alkohol Missbrauch), aber auch Schilddrüsenerkrankungen, und Anderen möglich.

Welche Menschen sind am häufigsten betroffen?

Generell können Krämpfe bei jedem Menschen auftreten. Im Rahmen von neurologischen Erkrankungen sind es eben die oben beschriebenen Krankheitsbilder.

Gibt es bestimmte Charakteristika der Schmerzen? (z. Bsp. Dauer?)

Die Dauer eines Krampfes reicht von wenigen Sekunden bis zu 1-2 Minuten. Bei Krämpfen, die vom Gehirn oder vom Rückenmark ausgehen, sind diese nicht so intensiv, aber oft deutlich länger andauernd.

Wann und wie verschwindet der Beinkrampf üblicherweise wieder (von selbst)?

Üblicherweise sind die Krämpfe bei neurologischen Erkrankungen selbstlimitierend. Bei häufig auftretenden und wiederholten Krämpfen sind entsprechende Therapien möglich.

Welche Untersuchung gibt es, um der Ursache auf die Spur zu kommen?

Gezielte neurologische Untersuchungen wie klinisch-neurologische Untersuchung, Nervenleitgeschwindigkeit und Laboruntersuchung, so auch der Elektrolyte und Vitamine, sind eine wesentliche Voraussetzung für eine Therapieplanung.

Ist diese Form des Beinkrampfes lebensgefährlich?

Muskelkrämpfe sind zwar sehr unangenehm, aber zum Glück nicht gesundheitsgefährdend.

Welche Therapie gibt es, um Betroffenen zu helfen?

Je nach Ursache stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Diese hängen auch von der Häufigkeit und Schwere der Krämpfe ab. Meist handelt es sich um Medikamente, welche die Muskelmembran stabilisieren und je nach Zeitpunkt, Art und Dauer des Krampfes gewählt werden. Bei Ernährungsstörungen können gezielte Nahrungsergänzungsmittel mit B- Vitaminen, Aminosäuren und Antioxidantien, wie Zink und Magnesium hilfreich, sein.