



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 1. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Svalové křeče - co je způsobuje a jak jim předcházet

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Svalove-krece---co-je-zpusobuje-a-jak-jim-predchazet_s10012x19563.html

Každý z nás je už někdy zažil - nepříjemné křeče. Silnou a ostrou bolest v lýtkách, která nás dokáže vzbudit uprostřed spánku, nebo díky které nekončíme rozběhnutý závod. Častým důvodem může být pouhá minerální nerovnováha, dehydratace, či nedostatek vitaminů. V jiných případech může jít i o doprovodné příznaky vážnějších onemocnění. Křeče nelze podceňovat.



- Proč se objevují a jak se jich zbavit? Odezní samovolně nebo pro jejich odstranění můžeme něco udělat i my? Lze jim vůbec předcházet?

Svalová křeč

Svalová křeč je **nepříjemný a bolestivý prudký stah svalu**, nad kterým nemáme volní kontrolu. Křeče mohou být místní, vyskytující se v určitých svalech nebo celkové, při kterých je v křeči více svalových skupin. S tím se můžeme setkat například u epileptických záchvatů.

- Křeč se objevuje při **nedostatečném cévním zásobení** během svalové činnosti nebo nahromaděním odpadních látek vzniklých svalovou prací. Sval se křečí **brání před dalším možným poškozením**.

Naštěstí většinou trvají jen krátkou dobu a nejsou nijak zvlášť nebezpečné. To neplatí **v případě epileptických záchvatů**, kdy jsou spojené a bezvědomím a nemocnému hrozí velké riziko poranění.

Časté příčiny



Často není příčina křečí vůbec známa. Do křečí se dostávají svaly, které jsou přetížené a v relativním zkrácení. Takové křeče mohou mít i **mladí, zdraví jedinci**.

Odstranit se je snažíme pravidelným protahováním příslušných svalů, kdy můžeme snížit jejich frekvenci a intenzitu.

Existuje ale celá řada známých příčin svalových křečí. Mezi ty nejčastější patří následující:

- [nedostatek minerálů, zejména hořčíku](#)
- přetížení svalů, nadměrná námaha
- dehydratace
- nedostatek vitamínů D, E a skupiny B
- užívání některých léků
- těhotenství

- diabetes mellitus.

Minerální nerovnováha

Minerální nerovnováha, způsobená například nadměrným pocením, je častou příčinou křečí. Minerály, které tělu chybí, jsou zejména **hořčík, draslík, vápník či sodík**. Odpadní produkty metabolismu vznikající během svalové činnosti mohou dráždit nervová zakončení a podporovat vznik křečí.

Mezi léky, které negativně ovlivňují křeče, patří diuretika (léky na odvodnění), léky na řešení neurologických obtíží, léky na krevní tlak či antikoncepce. Vznik křečí podporuje **únava, chlad a poruchy výživy**.

Některé křeče dolních končetin mohou být rovněž **doprovodným znakem závažnějších onemocnění** či poruch. Jednat se může o:

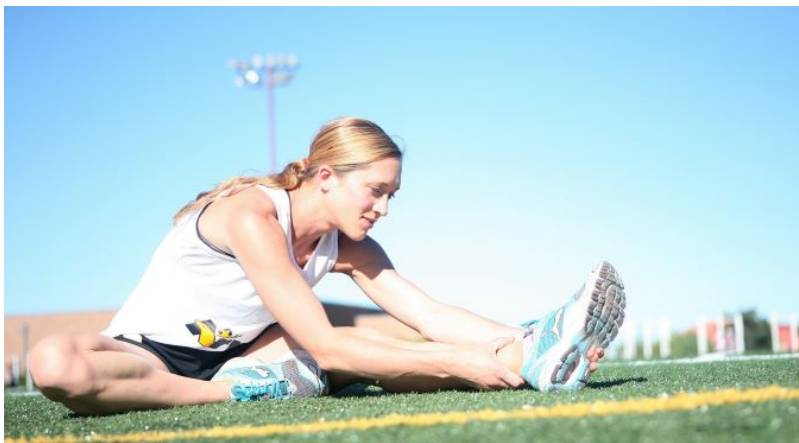
- varixy (křečové žíly)
- chronickou žilní nedostatečnost
- ischemickou chorobu dolních končetin
- akutní uzávěr tepen
- žilní trombózu.

Křeče ve spánku

[U varixů a chronické žilní nedostatečnosti](#) jsou křeče přítomny zejména v lýtkových svalech, **vyskytují se v klidu, při spánku**. Při ischemické chorobě dolních končetin nejsou během pohybu svaly dostatečně zásobeny krví a po krátké době se objevují křeče a bolesti, tzv. klaudikační bolesti, které člověka donutí zastavit a nechat svaly opět prokrvit. Křeče nezávislé na pohybu, které se objeví třeba se změnou polohy, **mohou souviset s problematikou páteře**.

Pokud jsou křeče intenzivní a častěji se opakující, je vhodné **navštívit lékaře**, aby provedl vyšetření a vyloučil zmiňované diagnózy, které by mohly mít **vážnější zdravotní následky**.

Léčba křečí



Pokud nás křeč zastihne, řešíme ji **v první řadě protažením svalu**. Sval se snažíme natáhnout a přestaneme ho zapojovat do činnosti. Protahování neprovádíme pouze během křeče, ale opakujeme ho i **několikrát denně po delší**

dobu, než se křeče podaří utlumit.

Kontrolujeme dostatečný příjem tekutin a můžeme **zvýšit příjem hořčíku**. Ten kromě pestré stravy můžeme dodat tělu v podobě ve vodě rozpustných tabletek či pitím Magnesie.

Prevence křečí

Nejlepším způsobem, jak předcházet křečím, je **komplexní přístup**. Základem je přiměřená pohybová aktivita, dostatečný pitný režim, pestrá strava bohatá na vitamíny a minerální látky, přiměřená tělesná hmotnost, omezení nadměrného příjmu alkoholu a kouření.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz