

# IZOMGÖRCSÖK: NYÚJTÁS, MAGNÉZIUM ÉS KININ SEGÍTHET

Mindenféle előjel nélkül felléphet, gyakran az éjszakai alvás nyugalmát is elrabolva – nem más ez, mint az izomgörcs. Bár rendkívül kellemetlen, az esetek döntő többségében ártalmatlan. Mit ajánlhat a gyógyszerész az izomgörcsök megelőzésére, kezelésére?



DR. BUDAI MARIANNA PHD  
szakgyógyszerész

A felnőttek mintegy 40%-a több-kevesebb alkalommal, de szenved az izomgörcsöktől. A 65 év felettiiek 35-50%-a hetente legalább egy alkalommal szenved az izomgörcstől. A vádlit vagy a talpat érintő panaszok különösen gyakoriak a sportolóknál (futóknál) és a várandós nőknél. Számukra jól ismert az az érzés, ami leginkább ahhoz hasonlítható, mint ha egy konyhakést vágnának az izmukba, aminek következtében az kőkeményé válik [1, 2].

Az izmok kontrollálatlan, fájdalmas összehúzódásának számos oka lehet. Előfordulhat, hogy a szokásosnál nagyobb mértékű fizikai megerőltetés hatására lépnek fel a panaszok. Lehetséges, hogy a nagy hőség miatti izzadással járó fokozott folyadékvesztés tovább rontja a helyzetet. A folyadékháztartás egyensúlyának megbillenése a kálium, a magnézium, a nátrium és a kalcium egyensúlyi koncentrációinak a megbomlásához, a folyadékháztartás zavaraihoz, és ezzel összefüggésben az idegek és izmok közötti ingerületátvitel problémáihoz vezethet. Emellett a B- és D-vitaminok elválnál alacsonyabb szintjei, illetve az alkoholfogyasztás is az izomgörcsök kiváltói között szerepelhetnek.

A terhes nőknél különösen gyakran tapasztalt izomgörcsöknek hormonális okai lehetnek. Időskorban pedig az egyoldalú táplálkozás és a várttól elmaradó mértékű folyadékbevitel állhat a panaszok hátterében. A fizikai aktivitás hiánya is ronthatja a helyzetet: egy erős, edzett, fokozott teljesítmény kifejtésére képes izom kevésbé hajlamos az izomgörcsre, mint egy gyenge, megrövidült izom [1, 2].

Bizonyos krónikus betegségek is kedvezhetnek az izomgörcsök fellépésének. Az előrehaladott állapotú májcirrózis, a dialízisre szoruló vesebetegeknél, továbbá a pajzsmirigy-alulműködés, a perifériás arteriális betegeknél, illetve a vénák gyengeségével küzdőknél fokozott az izomgörcsök rizikója. Neurodegeneratív betegségek (pl. Parkinson-kór), az idegek elhalásával járó kórképek (pl. amyotrófiás laterálsklerózis; ALS), valamint a cukorbetegséggel vagy alkoholizmussal társuló polineuropátia is kihathat az izmok működésére.

Számos gyógyszer szedése – mellékhatásként – vezethet fokozott izomgörcskészséghez (l. felsorolás).

Hatóanyagok, amelyeknek a szedése izomgörcsöt válthat ki [3]:  
Gyakran:

- diuretikumok
- konjugált ösztrogének
- raloxifen

Esetenként:

- antidepresszánsok (pl. citalopram, fluoxetin, szertralin)
- béta-blokkolók parciális agonista aktivitással (pl. pindolol)
- béta-szimpatomimetikumok

- bromokriptin
- bupropion
- celecoxib
- cetirizin
- ciprofloxacín
- kolinerg hatóanyagok
- kolinészterázgátlók
- lanzoprazol
- pregabalin
- sztatínok
- telmizartán

## MIT AJÁNLIHAT A GYÓGYSZERÉSZ?

- Izomgörcsök esetén az érintett izmok nyújtása segíthet a fájdalom oldásában. Egyes esetekben néhány lépés megtétele is mérsékelheti a panaszt, továbbá a meleg és a masszázs is jótékony hatásúak lehetnek.
- A szakmai szervezetek – így például a Németországi Neurológiai Szakmai Kollégium (S1-irányelvek) vagy az USA-beli Amerikai Neurológiai Társaság is – nyújtó gyakorlatok végzését javasolják az izomgörcsök megelőzése céljából [1, 2].
- A megfelelő erőnlét és a bemelegítés segíthet az izomgörcsök megelőzésében.
- A kellő mennyiségű folyadékbevitel (izotóniás sportitalokkal, magnéziumban dús ásványvizekkel vagy hígított gyümölcslevekkel) hozzájárulhat a fájdalmas izomgörcsök kivédéséhez.
- Tartós ülőmunka esetén lazító gyakorlatok segíthetnek az izomgörcsök megelőzését.
- A magnéziumszók alkalmazása (1–3 x 5 mmol magnézium/nap = 1–3 x 120 mg magnézium/nap) javasolható az izomgörcsök megelőzésére – anélkül, hogy a magnéziumszupplementáció ilyen irányú alkalmazásának a hatásossága tudományosan igazolt lenne. A magnézium szedését jellemzően kúraszerűen, három hónapos időtartamra ajánlják [1, 2].

## MÉRLEGEN A MAGNÉZIUM HATÁSA

Egy 2012-ben publikált Cochrane-review alapján „nem valószínű, hogy a magnéziumkészítmények klinikailag releváns szerepet töltenek be az idiopátiás izomgörcsök megelőzésében az idősebb generációnál”. Bár 4 klinikai vizsgálat (n = 322) alapján a magnézium adagolása enyhe mértékű kedvező hatást mutat, mindez azonban a placebóval való összehasonlításban nem szignifikáns.

Jobban vizsgált területet jelent a magnéziumszupplementáció terhesség alatti alkalmazása, bár ebben az esetben is az ellentmondó eredmények meglétére világitanak rá csupán a Cochrane-review szerzői.

Tény azonban, hogy a magnézium mellékhatásokban szé-  
gény alternatívát kínálhat az izomgörcsök profilaxisára, illet-  
ve kezelésére [1, 2].

## MÉRLEGELENDŐ A KININ ALKALMAZÁSA

A magnéziumkezelés egyetlen alternatíváját a kinin (200-400 mg kinin-szulfát/nap) jelenti. A malária és a láz kezelésére alkalmazott kinin készítményei korábban vény nélkül is elérhetőek voltak számos országban. Mára már több helyen vénykötelessé váltak. A kinin izomgörcsök kezelésében való alkalmazását több klinikai vizsgálat is alátámasztja, ugyanis az gátolja az ingerület idegekről izmokra történő továbbítását, ilyen módon mérsékelve az izmok görcskészségét. Szem előtt kell azonban tartani, hogy a kinin alkalmazása súlyos mellékhatásokat vonhat maga után: véralvadási zavarokkal (trombocitopénia), szívritmuszavarokkal járhat az adagolása. Ezzel összefüggésben tartózkodók az irányelvek is. A német guideline alapján például: „A kininkészítmények alkalmazására csak az éjszakai alvás nyugalalmát erősen megzavaró, fájdalmas, egyéb terápiás megoldásokkal karban nem tartható izomgörcsös esetekben kerülhet sor.” Terhességben és szoptatás alatt a kinin alkalmazása kontraindikált.

Az ALS-sel és a motoneuronos megbetegedésekkel összefüggő izomgörcsök kezelésére jelenleg egyetlen terápia hatásossága sem alátámasztott.

Megjegyzendő, hogy az egyes esetekben az orvosok által off-label rendelt egyéb hatóanyagoknak (pl. gabapentin, karbamazepin, diltiazem, baklofén, vitamin B-komplex) az izomgörcsök kezelésében való hatásossága nem, vagy csak kis betegszámú klinikai vizsgálatok, esettanulmányok révén alátámasztott. Az izomgörcsök szakszerű, irányelveket követő

kezelése napjainkban a nyújtó gyakorlatok végzését és a magnéziumszupplementáció ajánlását foglalja magában [1, 2]. Abban az esetben, ha az izomgörcsök gyakran visszatérnek, rendkívül fájdalmasak, netán hosszan tartanak, vagy további panaszokkal (pl. halláskiesés, gyengeségérzés, egyéb testrészekben jelentkező izomgörcsök) együtt lépnek fel, orvosi kivizsgálásra van szükség.

...

### HIVATKOZÁSOK

1. Muskelkrämpfe: Leitlinie empfiehl Dehnen und Magnesium. www.pharmazeutische-zeitung.de; 2018. február 10.
2. Muskelkrämpfe: Wenn die Wade schmerzt. www.ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de; 2018. február 10.
3. Arzneimittelbrief. 2013, 47, 89.

## TESZTKÉRDÉSEK

### 1. Mit javasolna izomgörcsök megelőzésére?

- a) Rendszeres fesztítő gyakorlatok végzését
- b) Nyújtó gyakorlatokat
- c) Az érintett izmok kímélését, ágynyugalmat

### 2. Melyik ásványi anyag adagolása javasolható az éjjeli izomgörcsök kivédésére?

- a) Kalcium
- b) Nátrium + kalcium
- c) Magnézium

### 3. Melyik hatóanyag alkalmazásának eredményessége alátámasztott súlyos, fájdalmas idiopátiás izomgörcsök esetén?

- a) Pregabalin
- b) Kinin-szulfát
- c) Karbamazepin