

Kramper i læggen om natten: Hvornår skyldes det åreknuder?

Natlige lægkramper rammer op mod **60 % af voksne** og bliver hyppigere med alderen [1]. De fleste tilfælde er godartede, men når kramperne følges af tunge ben, hævelse eller synlige vener, kan de være et tegn på kronisk venøs insufficiens og bagvedliggende åreknuder (varicer).

Hvad er en lægkrampe?



En lægkrampe er en pludselig, ufrivillig og smertefuld sammentrækning af muskulaturen i læggen, typisk i m. gastrocnemius eller m. soleus. Anfaldet varer få sekunder til flere minutter og efterlader ofte ømhed i 24 timer [2].

Hvorfor får man kramper med åreknuder?

Ved åreknuder fungerer veneklapperne dårligt, og blodet løber baglæns og samler sig i benene (venøs refluks). Det giver:

- Øget venøst tryk i læggen
- Iltmangel i muskulaturen om natten, når musklerne ikke længere aktivt pumper blodet retur
- Elektrolytforskydninger lokalt i muskelvævet
- Mikroinflammation omkring de udvidede vener

Studier viser, at patienter med kronisk venøs insufficiens har **2–3 gange højere forekomst** af natlige lægkramper end baggrundsbefolkningen [3,4].

Andre årsager til natlige kramper

Det er vigtigt at udelukke andre årsager før behandling:

- **Dehydrering** og elektrolytforstyrrelser (især magnesium, kalium, calcium)
- **Medicin:** statiner, diuretika, betablokkere, beta-2-agonister
- **Graviditet** (op til 30 % i 3. trimester)
- **Diabetes** og perifer neuropati
- **Lænde-rygsygdom** med nerverodspåvirkning
- **Hypothyreose**
- **Perifer arteriel sygdom**

En grundig anamnese, klinisk undersøgelse og evt. blodprøver afklarer som regel årsagen [2].

Hvornår skal du søge læge?

Kontakt egen læge ved:

- Kramper flere gange ugentligt i mere end en måned
- Hævelse, brunlig misfarvning eller eksem omkring anklerne

- Synlige slyngede vener på lår eller læg
- Tunge, trætte ben sidst på dagen
- Sårdannelse i ankelområdet
- Pludseligt opståede, ensidige smerter (mistanke om dyb venetrombose)

Ved venøse symptomer foretages **doppler-ultralyd** af benvenene – guldstandarden for udredning af klapdysfunktion og reflux [5].

Hvad hjælper på natlige kramper?

Akut anfald:

- Stræk læggen ved at trække fodspidsen op mod knæet
- Stå op og gå et par skridt
- Massér muskulaturen

Forebyggelse:

- **Daglig motion** – gang, cykling eller svømning aktiverer læggens muskelpumpe [6]
- **Strækøvelser** før sengetid (3 × 30 sekunder lægstræk reducerer kramper med ~30 %) [7]
- **Hæv benene** 15–20 min dagligt over hjertehøjde
- **Graduerede kompresionsstrømper** (klasse II, 23–32 mmHg) ved venøs insufficiens [8]
- **Tilstrækkelig væske** – mindst 1,5–2 liter dagligt
- **Undgå statiske stillinger** – skift mellem at stå og sidde

Behandling af bagvedliggende åreknuder: Hvis kramperne skyldes venøs reflux, forsvinder de hos op til **70 %** af patienterne efter endovenøs laserbehandling (EVLT) af den utætte stamvene [9].

Behandling på Kirurgen.dk

Vi tilbyder udredning med doppler-ultralyd og moderne **endovenøs laserbehandling (EVLT)** under den offentlige sygesikring. Læs også vores artikler om [tunge trætte ben](#) og [hævede ben og ankler](#).

Referencer

1. Allen RE, Kirby KA. *Nocturnal leg cramps*. Am Fam Physician 2012;86(4):350–5.
2. Garrison SR, et al. *Nocturnal leg cramps: a systematic review of randomised trials*. CMAJ Open 2020;8(4):E649–58.
3. Hirai M, Naiki K, Nakayama R. *Prevalence and risk factors of varicose veins in Japanese women*. Angiology 1990;41(3):228–32.
4. Beebe-Dimmer JL, et al. *The epidemiology of chronic venous insufficiency and varicose veins*. Ann Epidemiol 2005;15(3):175–84.
5. Gloviczki P, et al. *The 2022 SVS/AVF/AVLS clinical practice guidelines for the management of varicose veins*. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord 2023;11(2):231–61.
6. Padberg FT Jr, et al. *Structured exercise improves calf muscle pump function in chronic venous insufficiency*. J Vasc Surg 2004;39(1):79–87.
7. Hallegraeff JM, et al. *Stretching before sleep reduces the frequency and severity of nocturnal leg cramps in older adults*. J Physiother 2012;58(1):17–22.
8. Lim CS, Davies AH. *Graduated compression stockings*. CMAJ 2014;186(10):E391–8.
9. Rasmussen LH, et al. *Randomized clinical trial comparing endovenous laser ablation, radiofrequency ablation, foam sclerotherapy and surgical stripping for great saphenous varicose veins*. Br J Surg 2011;98(8):1079–87.