



Uitgelichte post HAweb Weer wat geleerd!

Nachtelijke kramp in voeten

Aan het eind van het consult brengt de 73-jarige patiënt van huisarts Heleen Nesse-Sijtsema het nog even ter sprake: hij heeft 's nachts weer last van kramp in zijn voeten. Een poos geleden had hij er ook last van en er hydrokinine (Inhibin®) voor gekregen. Nu is het weer terug en vraagt hij zich af of hij hetzelfde medicijn kan krijgen. "In de tussenliggende tijd is zijn medicatie echter veranderd," vertelt Nesse-Sijtsema. "Hij gebruikt antistolling en dat geeft een interactie met Inhibin®: het versterkt de werking van anticoagulantia. Deze patiënt heeft een intracranieële bloeding in zijn voorgeschiedenis, dus daar wil ik geen risico mee nemen." Nesse-Sijtsema vraagt de patiënt of zij deze vraag mag voorleggen aan haar online netwerk van huisartsen. Daar is hij het helemaal mee eens.

"De groep Weer wat geleerd! van HAweb noem ik ook wel eens de digitale koffietafel", zegt ze lachend. "De reacties op mijn vraag of collega's alternatieven weten voor Inhibin bij nachtelijke kramp zijn heel uiteenlopend. Ik vind ze allemaal nuttig en ga ze zeker aan mijn patiënt voorleggen. Zoals het verhaal van magnesiumtekort, maar ook ijzer- of kaliumtekort en oefentherapie. Ik vind het meerwaarde hebben als je een niet-medicamenteuze oplossing kunt vinden. En als dat niet lukt kan Sifrol® (dihydrochloride-monohydraat) ook een optie zijn."

Nesse-Sijtsema laat weten dat de keuze is gevallen op het proberen van Sifrol®. "Zijn lab was al eens geprikt en daaruit kwamen geen afwijkingen naar voren. Ook slikt hij al magnesium, komt 2 keer per week bij de fysiotherapeut en doet rekoefeningen."

Heeft u ook een vraag of opinie? Plaats een oproep op HAweb Ledenforum!

- [Thuisarts.nl/spierkrampen](https://thuisarts.nl/spierkrampen)
- [Richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaapmiddelen](https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaapmiddelen)
- [Richtlijnen.nhg.org/standaarden/zwangerschap-en-kraamperiode](https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/zwangerschap-en-kraamperiode)

Colofon NHG Forum

Redactie: NHG-bureau. Met bijdragen van Fijtje Koets, Shutterstock en Margot Scheerder (beeldredactie). Eindredactie en contact: Susan Umans, s.umans@nhg.org; 088 - 506 55 46.

NHG Forum is een uitgave van het NHG-bureau. Voor het colofon van het wetenschappelijke deel van Huisarts & Wetenschap: blader vier pagina's terug.

In deze rubriek komen huisartsen aan het woord.

Meningen geuit op HAweb kunnen afwijken van standpunten van het NHG. Ook voor deze meningen biedt het NHG graag een podium. De teksten zijn bewerkt: zie HAweb Weer wat geleerd! voor de volledige teksten.

Voet naar buiten draaien

In Medisch Contact van 17 juni 2020 staat een casuïstiek over hetzelfde euvel. Het advies is om de voet voorzichtig in valgusstand te draaien en de grote teen te buigen als de patiënt een aanval voelt aankomen. Kleine tintelingen of spiertrekkingsen kunnen hiervan een voorteken zijn. Tijdens een aanval kan met enige kracht de voet naar buiten worden gedraaid en de grote teen gebogen.

Huisarts in Overijssel

Dagelijks een banaan

Dagelijks een banaan eten berust op magnesiumintake. Pathofysiologisch: magnesium heeft invloed op de neuromusculaire prikkeloverdracht en spiercontractie. En gezien de intraveneuze indicatiegebieden lijkt het ook wat te doen op de vaten in intraveneuze doseringen (vaatrelaxatie dus hypotensie.) Bij zwangere vrouwen is onderbouwd dat magnesium zou helpen tegen spierkramp (zie NHG-Standaard Zwangerschap en kraamperiode). Voor niet-zwangere vrouwen is het advies geen magnesium gezien de beperkte evidence. Groot nadeel is diarree bij hoge doseringen.

Huisarts in Limburg

Portie zuivel voor het slapen

Op mijn advies om een portie zuivel in nemen voor het slapengaan (bekertje yogurt of (warme) melk) heb ik vaak teruggehoord dat het een gunstig effect op de klachten heeft bij zowel zwangere vrouwen als ouderen. Uiteraard moet de patiënt dan geen vitamine D-deficiëntie hebben, anders 'werkt' het niet! Dit is uiteraard geen wetenschap maar deze therapie is weinig belastend en berust op een stukje (onbewezen) fysiologie. In de nachtelijke uren zijn de osteoblasten verhoogd actief en nemen calcium op uit het bloed met als resultaat een subtiele hypocalciemie. Hierdoor kan spierkramp makkelijker ontstaan. De intra-intestinaal gelegen voorraad calcium vult deze ontstane tekorten meteen op mits er geen vitamine-D deficiëntie is, waardoor de nachtelijke spierkrampen wordt voorkomen en/of verminderd.

Waarnemend huisarts in Friesland