

duivenhok, moet het nestmateriaal worden verwijderd waarna het hok grondig moet worden schoongemaakt en behandeld met een insecticide. Indien de schoonmaak overdag plaatsvindt, hoeven de dieren niet behandeld te worden daar de mijten overdag niet op de gastheer aangetroffen worden.

Parasitaire ziektebeelden dreigen in ons zo hygiënische land in de vergetelheid te geraken. Toch zouden ze wel eens vaker kunnen voorkomen dan we denken. Huisartsen herkennen relatief zeldzame aandoeningen met een uitgebreide differentiële diagnose vanwege hun onbekendheid vaak niet. Het is raadzaam om bij patiënten met moeilijk thuis te brengen jeukklachten bedacht te zijn op parasieten als de vogelmijt, waarbij het probleem met eenvoudige maatregelen is op te lossen.

Literatuur

- 1 Przybilla B, Ryckmanns F, Postner M, Klovekorn W. Epizootic disease caused by the mite *Dermanyssus gallinae* (De Geer 1778). *Hautarzt* 1983;34:335-8.
- 2 Prins M, Go IH, Van Dooren-Greebe RJ. Prurigo parasitaria: epizootische door vogelmijten. *Ned Tijdschr Geneesk* 1996;140:2550-2.
- 3 Nordenfoss H, Hoglund J, Uggla A. Effects of temperature and humidity on oviposition, molting and longevity of *Dermanyssus Gallinae*. *J Med Entomology* 1999;36:68-72.
- 4 Regan AM, Metersky ML, Craven DE. Nosocomial dermatitis and pruritus caused by pigeon mite infestation. *Arch Intern Med* 1987;147:2185-7.
- 5 Rossiter A. Occupational otitis externa in chicken catchers. *J Laryngol Otol* 1997;111:366-7.
- 6 Polderman AM, Rijpstra AC. Medische parasitologie. Handleiding bij de laboratoriumdiagnostiek. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 1999.
- 7 Van den Kerkhof J. Invasie uit de Oekraïne, of uit de dakgoot? *Infectieziektenbulletin* 2000;11:129-32.

Kleine kwalen

Nachtelijke kuitkrampen

N Inan-Arslan, A Knuistingh Neven, JAH Eekhof

Inleiding

Kuitkrampen zijn 's nachts optredende pijnlijke spiercontracties.^{1,2} Bij nachtelijke spierkrampen is pijn het belangrijkste verschijnsel. Hierin verschillen ze van *restless legs* en slaapschokken, die niet met pijn gepaard gaan. Ongeveer 2% van de bevolking heeft wekelijks last van deze krampen, vooral van de kuit- en voetspieren.³ In de huisartsenpraktijk worden spierkrampen waarschijnlijk ten onrechte gecodeerd onder de diagnose 'restless legs'. Hoewel krampen in alle leeftijdsgroepen voorkomen, lijkt de prevalentie toe te nemen met het stijgen van de leeftijd; naar schatting 30 tot 50% van de ouderen heeft last van nachtelijke krampen.¹ Of erfelijkheid een rol speelt, is niet goed bekend; wel komt het in bepaalde families vaker voor.

Achtergrond

Definitie

Kuitkrampen zijn plotselinge episodische onwillekeurige, gelokaliseerde, meestal pijnlijke spiercontracties, die vooral 's nachts optreden en een aantal seconden tot minuten kunnen aanhouden.^{1,2}

Auteursgegevens

Afdeling Huisartsgeneeskunde en Verpleeghuisgeneeskunde LUMC, Postbus 2088, 2301 CB Leiden: N. Inan-Arslan, destijds aios; dr. A. Knuistingh Neven en dr. J.A.H. Eekhof, huisartsen-epidemiologen.

Correspondentie: J.A.H.Eekhof@lumc.nl

Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.

Etiologie

Wat de pathofysiologie betreft gaat men uit van twee theorieën. Volgens de ene theorie zouden abnormaal prikkelbare motorische zenuwuiteinden tot de krampen leiden en volgens de andere ligt de oorzaak bij instabiliteit op spinaal niveau van de voorste hoorncellen, leidend tot hyperactiviteit van motoneuronen en snelle contracties van verschillende spiergroepen.¹

De oorzaak van nachtelijke spierkrampen is meestal idiopatisch. Sommige activiteiten, zoals op de tenen lopen of laarzen aantrekken, kunnen de kramp luxeren. Extracellulaire vochtdepletie (dehydratie), elektrolytstoornissen (Mg, Ca), extreem spiergebruik, neurologische afwijkingen, gebruik van medicatie (bijvoorbeeld diuretica, bèta-2-agonisten, vasoconstrictoren, A-II-antagonisten, chemotherapie, cimetidine, nifedipine en cholestyramine) kunnen nachtelijke spierkrampen uitlokken. Ook komen spierkrampen voor bij diabetes mellitus, nierinsufficiëntie, het Raynaud-syndroom en in de tweede helft van de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap ontstaat er door fysiologische extra- en intracellulaire vochtverdeling een verschuiving van zouten en mineralen, waardoor er een relatief tekort aan magnesium kan ontstaan. Deze klachten verdwijnen na de bevalling.

Differentieeldiagnostisch moeten kuitkrampen van andere aandoeningen, zoals *restless legs* en slaapschokken, onderscheiden worden. Bij *restless legs*, ontstaan er spontane, onaangename sensaties in de benen, waarbij tijdelijk verlichting optreedt door te bewegen. Bij slaapschokken (*myoclonus nocturnus*, *periodic leg movements of sleep*) ontstaan er stereotype, repeterende trekkingen

van de onderste extremiteiten. Beide aandoeningen verlopen pijnloos.

Diagnose

Heftige pijn is het hoofdkenmerk van spierkramp. Tijdens een kramp trekt de spier geheel of gedeeltelijk samen, hetgeen vaak zichtbaar is als een zwelling en voelbaar als een verharding van de spier. De diagnose wordt gesteld op basis van anamnese, zoals tijdstip ('s nachts), pijn – essentieel is dat de krampen pijnlijk zijn – en lokalisatie (kuit of voet). De huisarts informeert naar uitlokkende factoren, zoals in zijligging de voeten strekken of in liggende houding met de voeten afzetten tegen het voeteneinde van het bed, alsmede braken/diarree, voorafgaande lichamelijke inspanning, zwangerschap en medicatiegebruik. Spierkrampen die verspreid over het lichaam voorkomen, hebben vaak een algemene oorzaak zoals een veranderde water- en zouthuishouding. Om zeldzame oorzaken uit te sluiten kan men eventueel een laboratoriumonderzoek doen onder andere naar elektrolyten, in het bijzonder Ca, maar ook Na, K, Mg, en naar TSH, nierfunctie en glucose.

Veel gebruikte behandelingen

Vaak worden adviezen gegeven als voldoende vochtinname, slapen met de voet in dorsiflexie en het hoog leggen van de benen. De patiënt kan de kramp opheffen door met de handen tegen de muur te gaan staan en de kuit te strekken, waardoor dorsaalflexie van voet en tenen optreedt.⁴ Massage van de aangedane spier of een warm bad wordt eveneens toegepast. Patiënten krijgen ook wel het advies om strekoefeningen van de kuit voor het slapen gaan te doen. Artsen schrijven vaak kininemedicatie voor, bijvoorbeeld 300 mg hydrokinine voor de nacht voor maximaal voor 2 tot 4 weken. Kinine is bij zwangeren gecontraïndiceerd.⁵ Bij zwangeren worden wel magnesium, calcium en natrium gebruikt.

Methode

In oktober 2005 zochten we in de Cochrane Library naar *systematic reviews* (zoektermen 'leg', 'cramps' en 'quinine'). In MEDLINE zochten we naar systematic reviews en RCT's met als zoektermen "Muscle Cramp" [MeSH], en "therapy" [Subheading]. Behalve een meta-analyse,⁶ een Cochrane-review⁷ en een Cochrane-protocol¹ vonden wij drie RCT's.^{3,8,9}

Klinische vragen

Wat is het effect van kininepreparaten bij nachtelijke kuitkrampen?

Gunstig effect. Een meta-analyse (1998) waarbij 7 RCT's werden geïncludeerd, vergeleek het effect van kinine met placebo bij in totaal 409 patiënten.⁶ Het ging hierbij om het aantal krampen en het aantal krampdagen. De afname van het aantal nachtelijke krampen was 3,6 (95%-BI 2,15-5,05). Het risicoverschil was 22% en de NNT 4-5.

In een RCT (niet in bovenstaande meta-analyse) werd 300 mg hydrokinine gedurende 2 weken vergeleken met placebo.³ De onderzoeksgroep bestond uit 54 patiënten, de placebogroep uit

58 patiënten. Uiteindelijk vond er een per-protocolanalyse plaats: 49 patiënten met hydrokinine, 53 patiënten met placebo. De uitkomstmaat was het aantal krampen en het aantal krampdagen gedurende 2 weken. Kinine bleek effectiever, zowel wat betreft het aantal krampen (OR 0,22; 95%-BI 0,18-0,27), als het aantal krampdagen (OR 0,24; 95%-BI 0,17-0,34). Het risicoverschil was 35% en de NNT 3.

Een RCT uit 2002 vergeleek 400 mg kinine met placebo.⁸ Hierbij werden 47 patiënten in de interventiegroep en 51 patiënten in de controlegroep gerandomiseerd. De uitkomstmaat was het aantal krampen en het aantal krampdagen gedurende 2 weken. Kinine bleek effectiever, zowel wat betreft het aantal krampen (OR 0,36; 95%-BI 0,28-0,46), als wat betreft het aantal krampdagen (OR 0,36; 95%-BI 0,27-0,50). Het risicoverschil was 25% en de NNT 4.

Nadelig effect. De deelnemende patiënten noemden als meest genoemde bijwerkingen van kinine de bittere smaak en tinnitus. Mogelijk gerelateerd aan kinine waren: misselijkheid, braken, hoofdpijn, duizeligheid, onrust, jeuk en diarree.

Wat is het effect van strekoefeningen al dan niet gecombineerd met kinine?

Gunstig effect. In een onderzoek uit 2005 werden patiënten boven de 60 jaar die al kinine voor de nachtelijke spierkrampen gebruikten in 4 groepen gerandomiseerd.⁹ Het onderzoek vond plaats in de huisartsenpraktijk. Eén groep moest stoppen met kinine en kreeg strekoefeningen als actieve interventie (47), één groep moest stoppen met kinine en met 'placebo'-oefeningen (47), één groep mocht wel doorgaan met kinine en kreeg ook de actieve interventie (49) en één groep mocht doorgaan met kinine gecombineerd met 'placebo'-oefeningen (48). De analyse gebeurde volgens het intention-to-treatprincipe. De uitkomstmaat was het aantal nachtelijke krampen gedurende 12 weken. Na 12 weken bleek dat in de twee groepen die het advies kregen met kinine te stoppen, strekoefeningen geen effect hadden op het aantal krampen vergeleken met 'placebo'-oefeningen: OR 0,73; 95%-BI 0,27-1,98.

Nadelig effect. Er werden geen bijwerkingen gemeld.

Welke middelen zijn effectief bij zwangeren?

Kinine is gecontraïndiceerd bij zwangeren. In de Cochrane-review ging het om 5 onderzoeken met 352 zwangeren,⁷ waarbij de effecten van calcium, magnesium en natrium op het vóórkomen van nachtelijke spierkrampen bij zwangeren werden geanalyseerd.

Gunstig effect. Magnesium (15 mmol Mg gedurende 3 weken) bleek in vergelijking met placebo effectiever te zijn op het aantal krampen (OR 0,18 (95%-BI 0,05-0,60)). Calcium (tweemaal daags 1 g) was effectiever dan placebo (OR 0,45; 95%-BI 0,24-0,83). Het gaat echter om oude onderzoeken van zeer matige kwaliteit, zodat geen uitspraak over de effectiviteit gedaan kon worden. Natriumchloride was niet effectief in vergelijking met placebo (OR 0,54; 95%-BI 0,23-1,29).

Nadelig effect. Misselijkheid trad meestal in lichte mate op bij magnesium.

Conclusie

Hoewel nachtelijke spierkrampen regelmatig voorkomen, gaan maar weinig mensen hiervoor naar de huisarts. Voor de differentiatie diagnose is het belangrijk deze spierkrampen te onderscheiden van restless legs en slaapschokken. Uitlokkende factoren zijn onder andere dehydratie, elektrolytstoornissen, extreem spiergebruik, zwangerschap en diverse geneesmiddelen. Het gebruik van 300-400 mg (hydro)kinine per dag gedurende 3-4 weken blijkt effectief te zijn. Van strekoefeningen gaat geen werking uit. Voor zwangeren is magnesium een effectieve optie. Na de zwangerschap verdwijnen de klachten spontaan.

De bijdragen in de serie Kleine kwalen worden gepubliceerd in het gelijknamige boek onder redactie van J.A.H. Eekhof, A. Knuijtingh Neven en Th.J.M. Verheij. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg (nu 4e editie 2001: ISBN 90-352-2412-4). Publicatie in H&W gebeurt met toestemming van de uitgever.

Literatuur

- 1 El-Tawil S, Musa TA, El-Tawil T, Weber M. Quinine for muscle cramps (Protocol). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 2. DOI: 10.1002/14651858.CD005044.
- 2 Young G. Leg cramps. Clin.Evid 2002;8:1149-55.
- 3 Jansen PHP, Veenhuizen KCW, Wesseling AIM, et al. Randomised controlled trial of hydroquinine in muscle cramps. Lancet 1997;349:528-32.
- 4 Five ways to prevent nighttime leg cramps. Leg cramps can ruin a good night's sleep, but there are ways to prevent them. Harv Health Lett 2004;30:6.
- 5 CVZ. Farmacotherapeutisch Kompas 2005. <http://www.cvzkompassen.nl/fk>.
- 6 Man-Son-Hing M, Wells G, Lau A, Quinine for nocturnal leg cramps. J Gen Intern Med 1998;13:600-6.
- 7 Young GL, Jewell D. Interventions for leg cramps in pregnancy. The Cochrane Library of Systematic Reviews 2005, Issue 2. DOI: 10.1002/14651858.CD000121.
- 8 Diener HC, Dethlefsen U, Dethlefsen-Gruber S, Verbeek P. Effectiveness of quinine in treating muscle cramps. Int J Clin Pract 2002;56:243-6.
- 9 Coppin RJ, Wicke DM, Little PS. Managing nocturnal leg cramps – calf-stretching exercises and cessation of quinine treatment. Br J Gen Pract 2005;55:185-91.

Sanité imaginaire

Aflevering 7: Rookgordijn

Frans Meulenberg, Inez de Beaufort

Wat voorafging...

Roman werd tijdens het etentje met zijn collega's benaderd door een prachtige vrouw. Zij blijkt geen onbekende te zijn. Nu doet hij spreekuur terwijl zijn collega Patrick andere zorgen heeft. Wat te doen bij een huisbezoek als de patiënt niet thuis geeft?

Roman kijkt op de afsprakenlijst. Zucht. Mevrouw Aarts, de astmatische kettingroker die probeert te stoppen met roken. Drie minuten, krijg je, maximaal... Voor hij haar binnenroept, denkt hij terug aan het etentje met zijn collega's, enkele dagen geleden. Hij grinnikt wanneer hij de gezichten van de anderen voor ogen haalt, toen dat 'fotomodel' (zoals Patrick haar naderhand bestempelde) haar lange, intens roodgelakte vingers op zijn schouder legde. Toegegeven, hij was zelf in eerste instantie ook verbaasd. Hij had haar al jaren niet meer gezien.

'Ij hier?' had Roman ietwat stompzinig gepreveld.

'Dag broertje...'

Nadat hij zijn collega's had voorgesteld, was Sonia bij de maaltijd aangeschoven, als een magneet alle aandacht trekkend. De strategie was eenvoudig: pure schoonheid, kirrende geluidjes en van lipgloss glanzende, volle lippen. Het paard van Troje was ongetwijfeld een merrie, dacht Roman nog.

Later, bij het zoveelste afzakkertje aan de bar, toen de collega's

Inez de Beaufort en Frans Meulenberg schrijven dit jaar 25 afleveringen van een soap over ethische problemen in de huisartsenpraktijk. De oneven afleveringen verschijnen in de papieren versie van H&W, de even afleveringen op de website www.henw.org. U kunt zich via deze site opgeven voor een tweewekelijkse e-mail nieuwsbrief met elke keer een nieuwe soapaflevering.

vertrokken waren, vertelde zij haar levensverhaal, sinds zij het ouderlijk huis ontvluchtte met een werkloos pokdalig jongmens dat haar de klassieke gouden bergen beloofde.

'Die bleken onvindbaar, die bergen....', zei ze nuchter.

'Dat zou je niet zeggen, als ik jou hier zo zie.'

'Het duurt even, maar uiteindelijk vindt ieder de plek die zij verdient.'

'En die plek is?'

'Roman, Roman, toch.... dat moet je weten... zeker jij... ik ben een callgirl.'

Verbijsterd zwijgt Roman.

'Jochie toch... gaan wij de moralist uithangen?... Is er zo'n groot verschil tussen jou en mij, denk je?... We zijn toch allebei op afroep beschikbaar!'