CrampStop Original strumpa

Ett behandlingsalternativ vid vadkramp, restless legs mm

Kramp i benen är ett problem som ökar med stigande ålder. Det förekommer även hos yngre, speciellt i samband med idrott och under andra hälften av graviditeten. Hos sängliggande patienter och vid vissa sjukdomar förekommer kramperna oftare[1]. Nästan 20 procent av befolkningen, framförallt kvinnor, har krampbesvär, myrkrypningar, rastlösa ben/ofrivilliga ryckningar i benen. I gruppen 65-åringar och äldre anges förekomsten av vadkramper till över 50 procent[1].

Vissa patienter har resignerat och lever med sina kramper medan andra prövar olika läkemedel, men slutar ofta med dem på grund av otillräcklig effekt eller biverkningar. Läkemedelsverket föreslår att man vid rastlösa ben (RLS) bör pröva ”i första hand behandling utan läkemedel som kan ge lindring av symtomen”[2]. Många med dessa besvär har under senare år prövat ett behandlingsalternativ i form av en strumpa, CrampStop Original. I ett stort antal fall har dessa visat sig ge betydande förbättring och medfört att det gått att sluta med sömnmedel och andra mediciner. Som tidigare beskrivits[1] finns det för närvarande inte någon fungerande behandling att erbjuda mot vadkramp och andra liknande besvär från benen. Författaren vill därför lyfta fram CrampStop Original som ett framgångsrikt och unikt behandlingsalternativ vid dessa tillstånd.

Kan CrampStop Original strumpor prövas som alternativ – patienterfarenheter

För sex år sedan registrerades CrampStop Original strumpor hos Läkemedelsverket (PID 60007) och har därefter lanserats på den svenska marknaden. Olika vårdgivare har testat strumporna såväl på inneliggande som på polikliniska patienter.

Vid en öppen prövning vid Vara vårdcentral under ett halvår angav 20 av 23 patienter med vadkramper att de blivit bra eller bättre medan tre patienter ansåg att de inte var hjälpta av CrampStop strumporna. 12 av 20 patienter med myrkrypningar tyckte att Crampstop hjälpte medan åtta angav att de inte hade någon effekt. Tio patienter upplevde kyla i fötterna och av dessa tyckte sju att de var förbättrande medan två patienter angav att de inte hade någon effekt och en patient ansåg att strumporna värmde, men att kylkänsla ändå fanns kvar i fötterna. Två patienter med cancersjukdom blev behandlade med strumporna men angav att de inte upplevde någon förbättring av myrkrypningar eller kramper.

Författaren har prövat strumpan vid Palliativa enheten i Borås under fyra år och kunde då konstatera att alla patienter som använde CrampStop strumpan upplevde lindring av framförallt benkramper och smärta. Förbättringen varierade men mest markant var den hos en patient som på grund av sina kramper använt kinin i 14 år men som nu helt kunde sluta med denna behandling eftersom strumporna gjorde att hon blev besvärsfri. En annan patient, med besvär från ländryggen och bensmärtor prövade en CrampStop strumpa på ena benet och en strumpa av annat material på andra benet. Patienten upptäckte snart att den andra strumpan inte hade någon effekt och begärde att få CrampStop strumpor till bägge benen. Alla de patienter på Hospice som någon gång prövat CrampStop strumpor mot smärtor i benen eller RLS ville sedan inte sluta att använda dem. Vissa patienter använde strumpan endast på underbenen men fann att kramperna uppträdde i lårbenen och bad därför att få en lång strumpa.

Det finns utlåtanden från ett hundratal nöjda polikliniska patienter som testat dessa strumpor. Flera läkare har också prövat strumporna på sina patienter med benkramper med genomgående gott resultat och en del har även själva prövat dem. Se ruta på nästa sida som redovisar några personliga omdömen om denna behandling.

Elitidrottsmän och motionärer använder också Crampstop strumpor för att förhindra kramp i samband med idrottsengagemang och alla som prövat har varit helt nöjda med dem. Det finns även en stor grupp gravida kvinnor som blivit av med sina vadkramper med hjälp av Crampstop. Information om var strumporna kan inhandlas framgår på nästa sida.

Verkningsmekanism

CrampStop Original skall inte förväxlas med stödstrumpor utan effekten sitter i materialet som är en modifierad syntetfiber och i stickningsmetoden som är speciell. Den fysikaliska verkningsmekanismen hos materialet och stickningen är dock inte helt klarlagd ännu. Strumpan håller huden varm och torr och transporterar bort fukt från huden samt sannolikt förbättrar blodcirkulationen.

Det finns några hypoteser om hur patienternas kramp- och smärtbesvär kan lindras av strumpornas tekniska egenskaper och därför görs för närvarande en utvärdering vid SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut i Borås.

Av Branislav Filip
Specialist i allmän- och invärtes medicin. F d chefsöverläkare vid Geriatriska kliniken i Borås och specialistläkare palliativa enheten i Borås
branco.filip@gmail.com

Biverkningar

Förutom att några användare upplevt strumporna som något för varma, har man inte noterat några andra biverkningar. De är lätta att tvätta, snabbtorkande, tycks inte ta upp bakterier och är därmed hygieniska. De är elastiska och slitstarka samt av miljövänligt material. Inga allergiska reaktioner har inte noterats liksom inte heller några andra hudreaktioner.

Konklusion

CrampStop strumpan kan användas som en alternativ behandling mot muskelkramper i underbenen, RLS och även vid vissa neuropatier med olika genes. Strumpan går också att använda på armar om liknande problem skulle uppstå där. Eftersom biverkningar inte har noterats föreligger inga kontraindikationer mot att pröva strumporna.

Referenser

Rundgren Å. Symptomatisk behandling av vadmuskelkramper. Svensk Geriatrik Nr 1 2012 sid 30-34.

Läkemedelsverket. Restless legs syndrom (RLS). 2009; 20(3).

Inköpsställen

Apoteket AB, webbshop **www.apoteket.se**
Tamro AB, läkemedelsdistributör, **www.tamro.se**
www.crampstopbutiken.se - har ett större sortiment
www.mediq.se webshop för sjukvården - fullt CrampStop sortiment med beskrivning av varje artikel.
www.babyproffsen.se. Anpassat för gravida.

Omdömen från personer som prövat CrampStop strumpan

”Jag har själv lidit av nattliga kramper i benen. Dessa är nu helt borta tack vare CrampStop strumporna! Jag har fått samma resultat på flera av mina patienter som tidigare klagat på benkramper. Jag har samtidigt inte kunnat hitta några medicinska, negativa bieffekter vid användning av dessa strumpor. Utan tvekan rekommenderar jag dessa fina strumpor för dess bekvämlighet mot benkramp, RLS och värk.”
Dr. Laszlo Galanthai-Fekete, Göteborg; leg. läkare. Spec. ögonsjukdomar och internmedicin.

”Jag har fått tillfälle att testa såväl dag- som natt-strumpor och inte en enda gång sedan dess har jag plågats av denna fullständigt invalidiserande benkramp. Att aldrig våga falla i sömn, att inte kunna sitta på min arbetsstol på arbetet utan tillsatsvärme mot underbenen, att inte våga köra bil, att inte våga dansa, osv. Jag har fått en helt förnyad livskvalitet och har i sommar vågat mig på att både tältcampa och köra bil igen. Nu återstår att testa att dansa och att cykla…”
Brev från patient som prövat CrampStop strumporna

Cavilon No Sting

Cavilon är hudbarriärfilmen som skyddar huden effektivt och minskar risken för hudskador orsakade av fukt. Cavilon skyddar mot urin, avföring och andra kroppsvätskor. Den kan användas på både intakt och skadad hud.

- Cavilon skyddar huden vid inkontinens
- Cavilon är långtidsverkande, upp till 72 timmar
- Mer dokumentaion än någon annan bärriärfilm
- Cavilon svider inte

Nyhet! 3M Silikontejp

En helt ny hudvänlig rivbar silikontejp

3M Sillikontejp är en allmän förband och fixeringstejp, idealisk för patienter med känslig eller tunn hud.

- Ger en följsam och säker fixering
- Lätt att ta bort utan att skada huden och orsaka patienten onödig smärta
- Rivbar och kan återappliceras

För mer information kontakta 3M Health Care tele 08-922100 vxl, eller besök vår hemsida www. Cavilon.se

3M