

Spier- en gewrichtspijn



Zorg voor uzelf 10

Uw
APOTHEEK

Spier- en gewrichtspijn

Spierpijn na het sporten, een zweepslag , een verzwikte enkel, een gekneusde pink... Door een verkeerde beweging of door extra inspanning kunt u plotseling pijn aan spieren of gewrichten krijgen. Spier- en gewrichtspijn is vervelend maar meestal niet ernstig.

Spierpijn ontstaat vaak na een ongewone inspanning waaraan uw spieren niet gewend zijn of wanneer u bij het sporten geen opwarm- en afkoel oefeningen hebt gedaan. De pijnlijke spier voelt u vooral bij beweging of inspanning. In het begin is de pijn stekend en scherp, later dof. Vaak voelt de spier hard en stijf aan, meestal doet het pijn als u op de spier drukt. Veel voorkomende vormen van spierpijn zijn een stijve nek en spit (pijn in de onderrug). Een virusinfectie, zoals griep, kan gepaard gaan met spierpijn. Als een spier bij een ongelukje is beschadigd, spreken we van een *spierkneuzing*. Door de beschadiging ontstaat een bloedingstorting waardoor de spier zwelt en minder gemakkelijk beweegt. Door een onverhoedse beweging kan opeens een *spierscheurtje* ontstaan, met name in de kuit: een zweepslag'. Dat heet zo omdat u het scheuren voelt als een tik met een zweep: een plotse scherpe pijn. Een *verstuijing* (verzwikking, verrekking) is een blessure aan een gewricht. Eén of meer gewrichtsbanden zijn dan door overrekking beschadigd. Een gevolg van een ongelukje kan ook een *gescheurde gewrichtsband* zijn, bijvoorbeeld aan de enkel. Een *ontwrichting* - een arm uit de kom of een ontwrichte elleboog - is erg pijnlijk. Daarbij zijn de gewrichtsbanden gescheurd én zitten de botten niet meer normaal in het gewricht. Het gewricht is opgezet en kan niet meer worden bewogen.

Spier- en gewrichtsklachten kunnen ook chronisch zijn. Chronische spierpijn kan door overbelasting ontstaan; bijvoorbeeld door een verkeerde houding bij het werk. Meestal zit de pijn in de nek, schouders of rug. Overbelasting is ook de oorzaak van een tenniselleboog; hierbij is een pees geïrriteerd. Chronische pijn aan een gewricht kan verschillende oorzaken hebben: bij artritis is dat een ontsteking, bij artrose is het slijtage.

Wat kunt u zelf doen?

- Pijn voorkomen. Bij het sporten zijn hevige spierpijn en blessures vaak te voorkomen met goede opwarm- en afkoel oefeningen. Met afwisseling in de werkhouding en ontspanningsoefeningen voor nek en schouders is misschien chronische spierpijn aan nek of schouders te voorkomen.
- Een beetje spierpijn na het sporten gaat meestal in een paar dagen vanzelf over. Hebt u pijn in uw benen of rug, dan kunt u beter niet te lang blijven staan. Warmte, bijvoorbeeld in de vorm van een kompres of een warm bad, geeft vaak verlichting. Met massage kunt u de doorbloeding in de pijnlijke spier verbeteren, waardoor de pijn en de stijfheid sneller afnemen.

- Hebt u een kneuzing of een verstuiking? Met ijs, rust, hoogleggen en eventueel een drukverband versnelt u de genezing. Ijs op de blessure gaat het opzwellen tegen. Leg ijs of 'coldpack' nooit direct op de huid, maar gebruik als kompres een washandje of theedoek met ijsblokjes of een 'coldpack' erin. Houd het koude kompres zeker 20 minuten vol en probeer het met tussenpozen van een half uur te herhalen. Is er geen ijs voorhanden, dan kunt u het geblesseerde lichaamsdeel ook in een koud bad houden. Rust is voor de genezing het belangrijkste; vermijd bezigheden die pijn geven. U kunt het getroffen lichaamsdeel het beste hoogleggen, dus voet, enkel of been hoger dan de heup; dat is goed tegen de zwelling. Een tip voor de nacht: leg eventueel een kussen onder het voeteneinde van uw matras. Na twee dagen kunnen ijs en totale rust de genezing niet meer versnellen. Als u geen rust kunt nemen, dan is het belangrijk het gewricht te beschermen en niet te veel te belasten. Een hulpmiddel daarbij is een goed aangelegd drukverband dat verkeerde bewegingen beperkt en normale bewegingen toelaat. Met zo'n drukverband (bandage) kunt u het beste zo snel mogelijk, maar in elk geval binnen drie dagen beginnen. Als uw tenen of vingers opzwellen of pijn doen, zit het verband te strak en moet het wat losser worden aangelegd.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Hebt u veel last van de pijn, dan kunt u een eenvoudige pijnstiller nemen. Bij spier- en gewrichtspijn raadt de apotheek u *paracetamol* aan. Paracetamol wordt meestal goed verdragen, ook door mensen met maagklachten. Het kan ook genomen worden in combinatie met de meeste andere geneesmiddelen zoals bloedverduuners en antistollingsmiddelen.

Andere pijnstillers die u kunt gebruiken, zijn middelen met *acetylsalicylzuur*, *carbasalaotcalcium* of *ibuprofen*; maar neem deze niet als u maagklachten hebt, bloedverduuners gebruikt, zwanger bent of borstvoeding geeft. Deze pijnstillers kunnen problemen geven als u ze samen met bepaalde

andere geneesmiddelen gebruikt; vraag daarover advies bij uw apotheker.

Verder kunt u bij uw apothek terecht voor kompressen die u in het vriesvak of in heet water kunt leggen, voor drukverbanden en voor advies over het juiste drukverband.

Uw apothek heeft ook warmtepleisters en vele smeermiddelen om te gebruiken bij spierpijn. De werkzaamheid hiervan staat niet vast. Sommige mensen vinden het plezierig het pijnlijke lichaamsdeel in te wrijven met een (warmteveroorzakende) crème of zalf.

Gebruik warmteveroorzakende smeermiddelen niet bij pijnlijke pezen of gewrichten want dan kunnen de klachten juist verergeren! Ook bij een 'zweepslag' zijn smeermiddelen en massage uit den boze; een zweepslag moet met rust genezen. Gebruik warmteveroorzakende smeermiddelen niet op een beschadigde huid en ook niet onder vochtige kleding; dit kan namelijk brandwonden veroorzaken

Er zijn ook smeermiddelen met pijnstillers: met *benzydamine* of *ibuprofen*. Ook van deze middelen staat niet vast of ze werken maar als u ze langdurig gebruikt, kunt u wél last krijgen van bijwerkingen. Gebruik ze daarom niet langer dan twee weken achter elkaar.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

In het algemeen gaan spier- en gewrichtspijn binnen een week vanzelf over met rust, een kompres of een drukverband. Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn binnen twee dagen niet minder wordt of juist erger wordt.
- Als de klachten na een tot twee weken niet over zijn
- Als u denkt dat u een ernstige kneuzing, een ernstige verstuiking, een ontwrichting of een gescheurde spier hebt.
- Als u het aangedane lichaamsdeel nauwelijks meer kunt gebruiken.
- Als u geen duidelijke oorzaak weet voor de pijn.
- Bij bonkende pijn.
- Als de pijn uitstraalt naar een ander lichaamsdeel.
- Als het gewricht een vreemde vorm heeft.

Bij *rugpijn*:

- Als rugpijn uitstraalt naar de benen.
- Bij pijn in de rug, net boven de taille (de nierstreek), zeker als u ook koorts hebt.

Bij *pijn in armen/benen*:

- Bij tintelingen in arm, been of hand.
- Als nekbewegingen de pijn in een arm verergeren.
- Als pijn in het onderbeen steeds erger wordt na een blessure van enkele uren geleden.
- Als u last hebt van een doffe pijn in uw onderbeen, zeker als het opgezet is (dit kan wijzen op trombose).
- Bij een heftige voortdurende pijn aan de buitenzijde van uw onderbeen met daarbij eventueel een zwelling en/of bloeditstorting.
- Als u na het lopen of fietsen kramp hebt in de kuiten die na even rusten verdwijnt (dit kan wijzen op etalagebenen').

Bij *pijn in gewrichten*:

- Als de pijn na een tot twee weken nog niet over is.
- Als u pijn hebt in meer dan één gewricht.
- Als een gewricht rood, warm en gezwollen is.
- Als u naast gewrichtspijn ook koorts hebt.



Belangrijk om te weten

Een ongelukje bij het sporten of te ver gefietst? Spier- en gewrichtspijn zijn lastig, maar gelukkig niet altijd ernstig. De meeste klachten in spieren en gewrichten gaan binnen een week vanzelf over. Het kan helpen om rust te nemen, koude of warme kompressen te gebruiken of een drukverband te laten aanleggen. Om de pijn te verminderen kunt u eventueel een pijnstiller nemen. Uw apotheek kan u adviseren bij uw keuze voor een genees- of hulpmiddel. Als u geneesmiddelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij de apotheek voor de zekerheid na welke middelen tegen spier- of gewrichtspijn u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.