



**20**  
FRAGEN

# *Krämpfe, Muskel- und Gelenkschmerzen*

*20 Fragen und Antworten –  
damit Sie schnell wieder gesund werden.*

# Eine Schmerzsalbe, die **mehr** kann!



- **Stark in der Wirkung**  
Hochdosierte Beinwellsalbe durch die wirkstoffreichen Blätter der einzigartigen Arzneipflanze „Trauma-Beinwell“
- **Schneller Wirkeintritt**  
Direkt durch die Haut – **schnell schmerzlindernd**
- **Sehr gut verträglich**  
Und als einzige Schmerzsalbe zusätzlich mit **wundheilungsfördernden Eigenschaften**

**Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen\*,  
Prellungen oder Verstauchungen.**

Weitere Informationen unter: [www.traumaplant.de](http://www.traumaplant.de)

\*infolge stumpfer Verletzungen

**Traumaplant®. Wirkstoff:** Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PERFORMANCE factory



## *Darum gibt es diese Broschüre*

Erkrankungen des Bewegungsapparats sind einer der Hauptgründe für einen Arztbesuch. Und eine der Hauptursachen von Krankschreibungen sind Rückenschmerzen – mit 20 bis 25 Prozent.

Doch gegen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Zerrungen und Faserrisse gibt es Wege und Mittel – in der Therapie und in der Vorbeugung.

Was kann ich gegen Muskelkrämpfe tun? Welche Arzneimittel helfen mir? Muss ich pausieren oder kann ich weiter Sport machen? Viele Patienten haben diese Fragen. Darum gibt es diese Broschüre mit den 20 häufigsten Fragen von Patienten und den Antworten dazu.

**So wird Ihnen und Ihrem Arzt geholfen:  
Sie bekommen wichtige Informationen  
bereits vor dem Kontakt mit Ihrem Arzt  
– und können dann noch unklare Dinge  
gezielt im Gespräch mit ihm klären.**



## ***Inhalt***

- 01.** Was sind überhaupt Muskelkrämpfe?
- 02.** Ich habe häufiger Muskelkrämpfe, woran liegt das?
- 03.** Wie kann ich Muskelkrämpfen vorbeugen, vor allem den nächtlichen?
- 04.** Gibt es eine schnelle Hilfe bei Krämpfen?
- 05.** Was tun gegen Muskelkater?
- 06.** Was kann ich gegen Zerrungen tun?
- 07.** Habe ich einen Muskelfaserriss?
- 08.** Was kann ich dagegen tun?
- 09.** Was ist bei einer Prellung anders?
- 10.** Wie kann ich Muskelverletzungen vorbeugen?
- 11.** Warum schmerzt mein Nacken?
- 12.** Was sind die Folgen von Verspannungen?
- 13.** Wodurch werden Rückenschmerzen verursacht?
- 14.** Was hilft gegen Rückenschmerzen?
- 15.** Was ist Rheuma?
- 16.** Was hilft gegen Arthrose?
- 17.** Haben die Präparate keine Nebenwirkungen?
- 18.** Wann hilft Kälte, wann Wärme?
- 19.** Wer sagt mir, was von den Salben und Tabletten wirklich hilft?
- 20.** Kann ich zur Arbeit gehen?



01

## *Was sind überhaupt Muskelkrämpfe?*

Muskelkrämpfe entstehen oft ohne erkennbare Ursachen. Die Krämpfe setzen schlagartig und heftig ein, häufig in Ruhe und nachts. Betroffen sind meist die Wade oder das Fußgewölbe.

Beim Muskelkrampf ist die Reizleitung gestört: Der Nervenimpuls, der normalerweise zur Muskelentspannung führt, bleibt aus und der Muskel verkrampft. Der Muskel erhält quasi ein Dauersignal, sich zusammenzuziehen.

**Tipp:** Viele Betroffene nehmen ihre schmerzhaften Muskelkrämpfe hin. Dabei gibt es wirksame Mittel dagegen.

## 02

### *Ich habe häufiger Muskelkrämpfe, woran liegt das?*

Außer dem „gewöhnlichen“ Muskelkrampf gibt es den symptomatischen Muskelkrampf. Er ist Ausdruck einer zugrunde liegenden Krankheit. Das können zum Beispiel Durchblutungsstörungen, orthopädische Erkrankungen oder Diabetes sein.

Auch Arzneimittel können Muskelkrämpfe verursachen, ebenso wie der Genuss von Tabak und Alkohol. Weitere Ursachen: körperliche Überanstrengung oder starkes Schwitzen.

Mitunter liegt eine Störung im Mineralhaushalt des Körpers vor, meist ein Mangel an Magnesium – vor allem bei Sportlern.

**Achtung:** Baut der Körper Alkohol ab, braucht er dafür Magnesium. Das fehlt dann in den Muskeln. Krämpfe sind die Folge.



03

## ***Wie kann ich Muskelkrämpfen vorbeugen, vor allem den nächtlichen?***

Bei gewöhnlichen Muskelkrämpfen sind regelmäßige Dehnübungen das A und O der Vorbeugung.

Auch die Einnahme von Magnesium kann helfen. Versuchen Sie es auch mit Wechselbädern oder dem Unterlegen einer Knierolle beim Schlafen.

Bringen diese Maßnahmen nichts, ist Chinin – ein Naturstoff aus dem Cinchona-Baum – eine weitere Option. Der Wirkstoff ist als Chininsulfat in Form von Tabletten rezeptfrei nur in Apotheken erhältlich. Chinin wirkt unabhängig von der Krampf-Ursache. Entsprechende Präparate sind stark wirksam, beachten Sie daher die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt.

**Tipp:** Vollkornprodukte, Obst und Gemüse und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr füllen den Magnesiumspeicher auf.



04

## *Gibt es eine schnelle Hilfe bei Krämpfen?*

**Erste Hilfe bei Muskelkrämpfen sind die „4 B“:**

**Beugen:** Wer gerade steht, sollte sich nach unten beugen, die Zehen umfassen und den Oberkörper zum Schienbein hin ziehen.

**Bewegen:** Tritt der Krampf im Liegen ein, hilft rasches Aufstehen und Umhergehen.

**Bearbeiten:** Manchmal löst auch eine Massage den Muskelkrampf.

**Brausen:** Durchblutungsfördernde Wechselduschen (warm-kalt) können den Krampf ebenfalls lindern.

## *Was tun gegen Muskelkater?*

Wenn Muskeln nach dem Sport schmerzen, war das Training falsch. Die Muskeln wurden stärker beansprucht als sie es gewohnt sind. Das führt zu winzigen Rissen in den Muskelfasern und zu kleinsten Schwellungen.

Ein Muskelkater verschwindet meist von selbst wieder. Warme Bäder und Saunagänge fördern die Durchblutung und lindern den Schmerz, die Muskelfasern genesen schneller. Auch wärmende Salben sind geeignet, ebenso wie pflanzliche Schmerzsalben, besonders auch auf Beinwell-Basis.

Zur Vorbeugung genannt werden Dehnen und Aufwärmen. Wichtig auf jeden Fall: Nicht zu intensiv trainieren. Quälen Sie sich und Ihre Muskeln nicht unnötig. Bleiben Sie bei Ausdauersport auf niedrigem Pulsniveau.

**Achtung:** Massagen reizen die Muskulatur zusätzlich und verzögern den Heilungsverlauf.

# 06

## *Was kann ich gegen Zerrungen tun?*

Die Muskelzerrung ist eine sehr häufige Sportverletzung. Die Ursache: Ein nicht ausreichend aufgewärmter Muskel wird stark beansprucht, über sein natürliches Maß hinaus gedehnt. Die Folge: heftiger Schmerz und lokale Schwellung.

Für die Vorbeugung heißt das: richtiges Aufwärmen, Dehnübungen.

Ist der Muskel gezerrt, ist eine Pause Pflicht. Schmerz- und entzündungshemmende Salben helfen. Bewährt haben sich wegen ihrer guten Verträglichkeit vor allem auch pflanzliche Salben.

**Achtung:** Jede Muskelverletzung braucht Zeit zum Ausheilen.



07

## *Habe ich einen Muskelfaserriss?*



Bleibt bei einer Zerrung das Muskelgewebe intakt, zerreißt es bei einem Muskelfaserriss: Muskelzellen werden zerstört, die Struktur verändert, es kommt zu Einblutungen. Muskelzerrung, Muskelfaserriss und Muskelriss habe dieselbe Ursache, nur die Folgen sind unterschiedlich.

Sind große Muskeln gerissen, sind deutliche Einbuchtungen, „Löcher“, tastbar. Bei der Diagnose wird der Arzt auch nach einem Sehnenriss und einer Muskelprellung schauen.

Faserrisse sind häufig bei Sportarten, bei denen unter großem Einsatz von Muskelkraft beschleunigt wird, wie Fußball, Squash, Tennis, Handball.

**Achtung:** Bei einem Muskelfaserriss immer einen Arzt aufsuchen!

## Was kann ich dagegen tun?

Die Regel bei Muskelfaserrissen heißt PECH:

**P**ause, **E**is, **C**ompression, **H**ochlagern.

Der verletzte Muskel muss unbedingt geschont und gekühlt werden. Entzündungshemmende Schmerzmittel helfen. Bei stumpfen Verletzungen sind Salben mit Arnika, Kampfer oder einer besonders wirkstoffreichen Beinwellsorte (*Symphytum x uplandicum* Nyman) eine Option.

Ein Muskelfaserriss heilt oft auch ohne Behandlung aus. Es kommt zu lokalen Vernarbungen im Muskel, die aber meist nicht spürbar sind. In seltenen Fällen muss ein Faserriss operiert werden.

**Tipp:** Halten Sie sich an die vom Arzt empfohlene Pause.



## *Was ist bei einer Prellung anders?*

Bei Muskelkater, -zerrung und -faserriss hat der Sporttreibende Fehler gemacht. Ursache einer Prellung ist stumpfe Gewalt von außen. Bekanntestes Beispiel ist der „Pferdekuss“ beim Fußball. Es kommt zu einem Bluterguss und Ödem zwischen den Muskelsträngen. Auch hier gilt die PECH-Regel (s. Frage 8).

Die Therapie richtet sich nach der Schwere der Prellung. Sie ist ähnlich der beim Faserriss, zusätzlich können Entzündungshemmer und Präparate gegen Blutgerinnsel (Fibrinolytika) verordnet werden. Bei Prellungen mit begleitenden Schürfwunden empfiehlt sich eine Salbe auf Basis eines besonders wirkstoffhaltigen Beinwells, die zusätzlich wundheilungsfördernde Eigenschaften besitzt.

**Tipp:** Will Ihr Arzt röntgen, tut er das, um eine Knochenverletzung auszuschließen.

**Tipp:** Gleichen Sie Flüssigkeitsverluste aus!



**10**

## *Wie kann ich Muskelverletzungen vorbeugen?*

Aufwärmen ist Pflicht! Das gehört zu jedem Sport dazu und sollte mindestens zehn Minuten dauern. Aufwärmen nützt nicht nur den Muskeln, auch das Herz-Kreislauf-System wird auf die körperliche Aktivität eingestellt. Dehnen ergänzt das Aufwärmen.

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung! Schuhwerk und Kleidung müssen der Sportart und dem Wetter angepasst werden.

Machen Sie rechtzeitig Pause! Körperliche Aktivität muss dem persönlichen Leistungsvermögen entsprechen.

## Warum schmerzt mein Nacken?

Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule werden meist durch eine mangelhafte Bewegung der Nackenmuskulatur ausgelöst – etwa bei sitzender Tätigkeit am PC. Oft hat der Monitor nicht die richtige Höhe. Auch Stress führt zur Anspannung der Nackenmuskeln. Die Folge: Verspannungen.

Abhilfe schaffen kleine Arbeitspausen mit Bewegungsübungen: Drehbewegungen der Schultern, Dehnübungen der Halsmuskulatur. Auch Wärme ist gut, sie entspannt die Muskeln.

**Tipp:** Bei Zugluft oder Kälte Schal umbinden, das verhindert das Hochziehen der Schultern.



## 12

### *Was sind die Folgen von Verspannungen?*

Verspannungen im Nacken können zum Beispiel zu Kopfschmerzen führen – dem sogenannten Spannungskopfschmerz. Spannungskopfschmerz tritt in Episoden auf. Er geht vom Nacken aus und kann sich über den gesamten Kopf ausbreiten. Fast jeder Mensch hat irgendwann einmal solche Kopfschmerzen.

Verspannungen der Rückenmuskulatur führen häufig zu tief sitzenden, dumpfen Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Die Schmerzstärke bei Verspannungen hängt von der Bewegung ab. Die Beweglichkeit ist mitunter stark eingeschränkt.

**Tipp:** Auch wenn es weh tut – versuchen Sie in Bewegung zu bleiben. Ein „Schonhaltung“ macht die Probleme meist noch schlimmer.



# 13

## *Was kann ich gegen die Folgen tun?*

Gegen Kopfschmerzen gibt es Schmerzmittel, sogenannte Analgetika. Das können Einzelsubstanzen oder Kombinationen sein. Bewährt hat sich auch ein Pfefferminzöl in 10-prozentiger Lösung, das rezeptfrei zugelassen ist.

Bei Rückenschmerzen gibt es eine Reihe von Optionen: Sie reichen von schmerzstillenden Salben mit synthetischen oder pflanzlichen Inhaltsstoffen bis hin zu Tabletten.

**Achtung:** Auch zu viel Schmerzmittel über eine lange Zeit kann Kopfschmerzen verursachen. Das gilt nicht für die äußerliche Anwendung.

# 14

## *Wodurch werden Rückenschmerzen verursacht?*

70 Prozent der Bevölkerung haben einmal im Jahr Rückenschmerzen. Das kann viele Ursachen haben. Meist sind sie unspezifisch. Fehlhaltungen und Fehlbelastungen etwa können zu Verspannungen führen, die dann solche unspezifischen Rückenschmerzen verursachen.

Rückenschmerzen können auch auf degenerative oder entzündliche Erkrankungen hinweisen. Das gilt vor allem, wenn sie länger anhaltend sind. Auch wenn innere Organe erkrankt sind, äußert sich das mitunter in Form von Rückenschmerzen. Dies wird Ihr Arzt abklären.

Stellt Ihr Arzt keine krankhaften Veränderungen fest, freuen Sie sich darüber. Die Diagnose „unspezifischer Rückenschmerz“ ist kein Ausdruck dafür, dass er Sie nicht ernst nimmt.





**Tipp:** Viele Krankenkassen bieten zum Beispiel Broschüren mit einfachen Übungen für den Rücken an.

**15**

## *Was hilft gegen Rückenschmerzen?*

Die Therapie hängt von den Ursachen ab. Primär muss der Schmerz gelindert werden, damit Sie sich wieder richtig bewegen können. Schonhaltung führt ansonsten in einen Teufelskreis.

Die Palette an Schmerzmitteln ist breit und reicht von rezeptfreien und verschreibungspflichtigen Arzneien bis hin zu sehr stark wirkenden morphinähnlichen Medikamenten.

Schmerzsalben gibt es mit synthetischen und pflanzlichen Wirkstoffen, u. a. gute und verträgliche Salben auf Basis der Beinwell-Pflanze.

Massagen, Fango oder Physiotherapie können zusätzlich helfen, ebenso wie Akupunktur.

## Was ist Rheuma?

Rheuma ist ein Oberbegriff für mehr als 400 Krankheitsbilder. Betroffen sind Knochen, Gelenke und Muskeln, aber auch Gefäße und Bindegewebe.

Es gibt entzündlich-rheumatische Erkrankungen (am häufigsten Rheumatoide Arthritis), degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen (am häufigsten Arthrose), Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (z.B. Gicht) und chronischen Schmerzzuständen (Fibromyalgie).

Typisch für Arthrose ist der sogenannte Anlaufschmerz, der sich bei Bewegung bessert. Bei entzündlichem Rheuma ist die mindestens eine halbe Stunde anhaltende Morgensteifigkeit typisch.

**Tipp:** Infos bietet die Deutsche Rheuma-Liga:  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Deutsche **RHEUMA LIGA** **Rheuma Fachmagazin** | [Start](#) | [Statistik](#) | [Spezialonline](#) | [Kontakt](#) | [Hilfsangebote](#) | [Glossar](#)

Statistik • Rheuma • Rheumaforschung • Hilfe

### Infoportal für Rheumakranke im Mittleren Alter

Wissenschaft, Patientenrat, Familie... und dann auch noch Rheuma? Diese drei Themen sind für Sie auf diesen Seiten genau richtig. Sie haben einiges für Sie zusammengefasst, was Ihnen helfen kann, mit der besonderen Situation im Alter umzugehen und sich zu helfen.

Fragen Sie auch nach unserer Angeboten zum Beispiel Freizeit- oder Entspannungstherapie und oder Wochenendseminare für Familien, die sich besonders an Menschen richten, die wenig Zeit für die Krankheit haben und so normal wie möglich leben wollen.

Überfordert haben Sie auch noch ganz andere Fragen? Haben Sie uns so oder ähnlich Sie eine eMail, unsere ehrenamtlichen Berater von 09 bis 16 Uhr für Sie da!

**Muskelischer Ausfall vermeiden!**

Die Schilddrüse, Prostata und die Blasenfunktion sind eng miteinander verbunden und eine Erkrankung der Schilddrüse kann zu einer Schilddrüsenhormonmangel führen, was zu einer Muskelschwäche führt. Seit 2007 haben wir die Deutsche Rheuma-Liga. Bitte auf unseren Seiten über die Symptome und die Folgen.

Rheuma-Liga 2011

**LOTUS**

Der neue Service der Rheuma-Liga: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**Demenz macht stark** - - verbindet Sie mit uns

**Tipp:** Gehen Sie bergauf, fahren Sie bergab. Denn bergab belastet stärker.



17

## *Was hilft gegen Arthrose?*

Die Therapie hängt von mehreren Faktoren ab. Hierzu zählen die Belastung (z.B. Übergewicht), Schmerzintensität, Entzündungszeichen, der Ort der Arthrose und das Ausmaß des Gelenkschadens.

Es gibt eine Reihe von Arzneien gegen Schmerz und Entzündung in Tabletten- und Salbenform. Zum Auftragen sind auch Pflanzenextrakte verfügbar.

Nicht nur Bandagen, auch starke Muskeln können das Kniegelenk stabilisieren. Leichtes Krafttraining ist bei Kniearthrose empfehlenswert. Und Abspecken nützt auch den kleinen Gelenken. Neben weniger Gewichtsbelastung ein Grund: Weniger Körperfett heißt weniger Entzündungsbotsstoffe.

## *Haben Schmerzmittel keine Nebenwirkungen?*

Klassische Entzündungshemmer (etwa Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen) können auf den Magen gehen. Risikopatienten – dazu gehören zum Beispiel alle über 60 Jahre – brauchen dann zusätzlich eine Arznei zum Magenschutz.

In seltenen Fällen können Entzündungshemmer Herzprobleme bereiten. Die Regel für die Einnahme lautet daher generell: Dosis so gering wie möglich und so kurz wie nötig einnehmen.

Beide Probleme lassen sich mit Schmerzsalben auf Pflanzenbasis umgehen.

**Achtung:** Wer fürs Herz ASS bekommt, darf zuvor kein Ibuprofen einnehmen. Es kann dessen Wirkung mindern.

# 19

## Wann hilft Kälte, wann Wärme?

Die Antwort ist simpel: Probieren Sie es aus! Dem einen hilft eher Kälte, dem anderen eher Wärme. Aber: In einem Schub bei entzündlichem Rheuma darf keine Wärme angewendet werden.

Zur Orientierung dienen kann: Kälte verengt die Gefäße, das mindert Schmerz und Schwellung, ist also besonders beim Akutfall geeignet. Wärme fördert die Durchblutung und hat eher bei chronischen Schmerzzuständen Vorteile. Bei Zerrungen wirkt eher Kälte unterstützend (Kühlpad).

**Vorsicht:** Bei einem akuten Rheumaschub niemals Wärme anwenden!



## *Kann ich zur Arbeit gehen?*

Das kommt darauf an: Hat Ihr Arzt Ruhe und Schonung empfohlen, wird er Sie wohl auch krank schreiben. Das gilt besonders bei schweren Muskelverletzungen oder akuten Rheumaschüben.

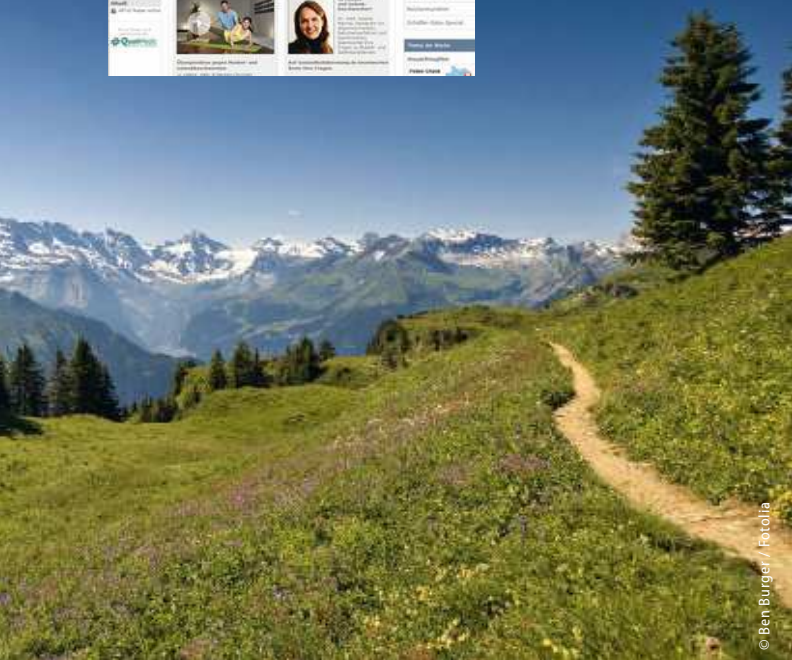
Ansonsten hängt das bei Erkrankungen von Muskeln und Gelenken von mehreren Faktoren ab. Einer davon ist immer die Einschätzung des Patienten selbst. Ein anderer: Wie schätzt Ihr Arzt den Heilerfolg ein – mit oder ohne Arbeit.

Das Leitmotiv des Arztes ist, dass Sie schnell wieder gesund werden. Davon hängen seine Entscheidung und seine Empfehlung ab.

**Tipp:** Körperlich beeinträchtigt sollten Sie nicht zur Arbeit gehen, wenn der Arzt Sie krank geschrieben hat. Unter Umständen kann bei Unfällen der Versicherungsschutz darunter leiden.



Weitere Informationen  
zu Muskel- und  
Gelenkschmerzen:  
[www.gesundheitsberatung.de](http://www.gesundheitsberatung.de)



© Ben Burger / Fotolia

**Impressum:** Dr. Monika von Berg (V.i.S.d.P.)  
Redaktion: Dr. Michael Hubert, Volker Schuck  
Gestaltung: Schmidt Media Design  
© Springer Medizin | Ärzte Zeitung Verlags GmbH  
Mit freundlicher Unterstützung der Klosterfrau Healthcare Group



## *Das Grüne Rezept – Vertrauen Sie der Empfehlung Ihres Arztes*

Seit 2004 dürfen rezeptfreie Arzneimittel nur noch in Ausnahmefällen auf Kassenrezept verordnet werden. So sollten die gesetzlichen Krankenkassen Geld sparen. Es gab keine medizinischen oder pharmakologischen Gründe für diese Einschränkung.

Rezeptfreie Arzneimittel sind nicht weniger wirksam als die verschreibungspflichtigen. Die meisten Ärzte sind überzeugt vom hohen Nutzen vieler rezeptfreier Arzneimittel.

Und sie verordnen diese auch weiter: auf Privatrezept oder dem eigens hierfür geschaffenen Grünen Rezept. Ihr Arzt empfiehlt stets das, was Ihnen am besten hilft. Vertrauen Sie der Verordnung Ihres Arztes.

**Tipp:** Halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Arztes.

# Muskelkrämpfe? Muskelbeschmerzen?

Wirkt ► **DIREKT** ◀  
am **MUSKEL**

**Limptar® N** — Der Naturstoff Chinin (als Chininsulfat in Limptar® N) wirkt direkt am Ort des Geschehens, am Muskel selbst.

- ▶ Löst den Krampf und nimmt so schnell den Schmerz
- ▶ Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- ▶ Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung



**Rezeptfrei in  
Ihrer Apotheke**

**Limptar® N** 200 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Chininsulfat. Anwendungsgebiete: **Limptar® N** wird angewendet zur Verhütung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. [www.limptar.de](http://www.limptar.de) LIM/PU/09-11/20F

PERFORMANCE factory