

SPIER- EN GEWRICHTS- PIJN

• WAT ZIJN SPIER- EN GEWRICHTSPIJN •
SOORTEN SPIER- EN GEWRICHTSPIJN • WAT
KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER
VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR
UW HUISARTS GAAN



SPIER- EN GEWRICHTS- PIJN

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. Vervelend, maar meestal niet ernstig.

WAT ZIJN SPIER- EN GEWRICHTSPIJN

Als u spieren langdurig of overmatig belast, kan er in die spieren een ophoping ontstaan van afvalstoffen. Het gaat dan vooral om melkzuur – denk maar aan het 'verzuren' van de benen bij een sporter. Als het melkzuur in aanraking komt met de zenuwen, gaat er een pijnsignaal naar de hersenen. U voelt spierpijn. Behalve door ongewone inspanning kan spierpijn ook komen door kneuzing of een spierscheurtje.

Bij gewrichtspijn zijn een of meer gewrichten stijf en pijnlijk. Soms is het gewricht warm, rood of dik. De oorzaak van gewrichtspijn is niet altijd duidelijk. Het kan zijn dat u het gewricht heeft verstuikt, ontwricht of overbelast.

SOORTEN SPIER- EN GEWRICHTSPIJN

SPIERPIJN

Spierpijn ontstaat vaak na een ongewone inspanning waaraan uw spieren niet zijn gewend of wanneer u bij het sporten geen 'opwarm- en afkoel oefeningen' heeft 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 ook gepaard gaan met spierpijn

(SPIER)KNEUZING

Een kneuzing is een beschadiging van onderhuids bindweefsel of van een spier door bijvoorbeeld vallen of stoten. Er ontstaat dan een bloeditstorting (blauwe plek).

Als dit bij een spier gebeurt, zwelt de spier en is hij minder makkelijk te bewegen.

SPIERSCHEURTJE OF ZWEEPSLAG

Door een onverhoedse beweging kan opeens een spierscheurtje ontstaan, met name in de kuit: een 'zweepslag'. Dit heet zo omdat het scheuren voelt als een tik met een zweep: een plotselinge scherpe pijn.

VERSTUIKING

Een verstuiking (verzwikking, verrekking) is een blessure aan een gewricht. Eén of meer gewrichtsbanden zijn door verrekking beschadigd. Een gevolg van een ongelukje kan ook een gescheurde gewrichtsband zijn, bijvoorbeeld aan de enkel.

ONTWRICHTING

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.

CHRONISCHE SPIER- EN GEWRICHTSKLACHTEN

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

BIJ SPIERPIJN

Een beetje spierpijn na het sporten gaat meestal in een paar dagen vanzelf over. Hieronder vindt u enkele tips.

- 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.
- Pijn voorkomen: bij het sporten zijn hevige spierpijn en blessures vaak te voorkomen met goede 'opwarm- en afkoel oefeningen'.

BIJ KNEUZING OF VERSTUIKING

Een kneuzing of verstuijing gaat meestal binnen 1 tot 2 weken over. Hieronder vindt u enkele tips ter verlichting.

- Eerste hulp: koelen. Dit kan de pijn verminderen. Leg ijs of een 'coldpack' nooit direct op de huid. Gebruik als kompres een washandje of theedoek en doe ze daarin. Is er geen ijs of coldpack voorhanden? Dan kunt u het geblesseerde

lichaamsdeel ook onder een koude kraan of in een koud bad houden. Een tip voor thuis: zorg dat er een coldpack of plastic zakje met ijsblokjes klaarligt in de vriezer.

- Vervolgens: met mate bewegen. U hoeft niet volkomen rust te houden. Van te lang niet bewegen worden de spieren of gewrichten vaak juist stijf. Beweeg de aangedane spieren of gewrichten normaal, maar belast deze niet te zwaar en voorkom beweging zodra dit pijnlijk wordt. Een drukverband kan voorkomen dat u het gewricht verkeerd beweegt. Laat het zo aanleggen dat u nog wel normaal kunt bewegen.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Heeft u veel last van de pijn? Dan kunt u een eenvoudige pijnstiller nemen. Bij spier- en gewrichtspijn raadt de apotheek u paracetamol aan. De meeste mensen verdragen paracetamol goed. Ook kan het prima worden gebruikt in combinatie met andere medicijnen.

Andere pijnstillers die u kunt gebruiken, zijn medicijnen met ibuprofen, naproxen of diclofenac. Deze kunt u echter niet gebruiken als u maagklachten heeft, of astma, hart- en vaatziekten, hemofilie, psoriasis, colitis, de ziekte van Crohn, of een lever- of nierfunctiestoornis, of als u zwanger bent of borstvoeding geeft. Deze pijnstillers kunnen ook problemen geven als u ze samen met bepaalde andere medicijnen (bijvoorbeeld bloedverdunners of medicijnen tegen hoge bloeddruk) gebruikt. Vraag daarover advies bij uw apotheek.

Er zijn ook smeermiddelen met pijnstillers: met ibuprofen of diclofenac. Deze worden nauwelijks in het bloed opgenomen.

Ze hebben geen maagklachten als bijwerking, maar kunnen soms wel andere bijwerkingen geven zoals huidirritatie, uitslag en jeuk. Verder kunt u bij uw apotheek terecht voor kompressen die u in het vriesvak of in heet water kunt leggen, voor drukverbanden, en voor advies over het juiste drukverband.

KIJK UIT MET WARMTEBALSEM

Er zijn ook (warmteveroorzakende) crèmes en zalven beschikbaar. Het is echter niet bewezen dat de spierpijn hierdoor eerder overgaat. Bij pijnlijke pezen of gewrichten kunnen warmteveroorzakende smeermiddelen de klachten juist verergeren! Gebruik ook zeker geen smeermiddelen en massage bij een 'zweepslag'; die moet met rust genezen. Gebruik warmteveroorzakende smeermiddelen niet op een beschadigde huid en ook niet onder vochtige kleding of na het baden of douchen. Dit kan namelijk brandwonden veroorzaken.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

In het algemeen gaan spier- en gewrichtspijn binnen 1 tot 2 weken vanzelf over, als u de adviezen in deze folder opvolgt. Als de klachten na 2 weken niet over zijn, kunt u beter naar uw huisarts gaan. Neem ook contact op met uw huisarts in de volgende gevallen:

- bij ernstige pijn en/of rare stand van een gewricht. Dan heeft u misschien een botbreuk;

- bij gewrichtspijn met zwelling, warmte en roodheid. Dit wijst op een ontsteking. Mogelijk heeft u hier medicijnen op recept voor nodig;
- bij spier- of gewrichtspijn die een bijwerking van een medicijn kan zijn, zoals
 - bij onverklaarbare spierpijn of spierkrampen als u een cholesterolverlagend medicijn gebruikt;
 - bij pijn in pezen of gewrichten als u bepaalde antibiotica (zoals ciprofloxacine) gebruikt, of (iso) tretinoïne bij acne;
- bij een blauwe plek die groter is dan verwacht, vooral als u een bloedverdunner gebruikt.

BELANGRIJK

- Een ongelukje bij het sporten of te ver gefietst? Spieren gewrichtspijn zijn lastig, maar gelukkig meestal niet ernstig. De meeste klachten gaan binnen 1 tot 2 weken vanzelf over.
- Het kan bij spierpijn helpen om warme kompressen te gebruiken of een warm bad te nemen.
- Bij een kneuzing of verstuiking kunt u koelen als eerste hulp, en vervolgens met mate bewegen.
- U kunt eventueel een pijnstiller nemen tegen de pijn. Uw apotheker kan u adviseren bij uw keuze voor een medicijn of hulpmiddel. Gebruikt u medicijnen op voorschrift van uw (huis)arts? Vraag dan voor de zekerheid aan uw apotheker welk medicijn zonder recept 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 ze 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.

Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)

Herzien juni 2020.

