Spierpijnmiddelen zijn in verschillende vormen verkrijgbaar. De keuze is afhankelijk van de plaats van de pijn en van uw persoonlijke voorkeur. Veel spierpijnmiddelen bevatten peperextract, dat vaak overgevoeligheidsreacties geeft. Indien u ze gebruikt, pas ze dan alleen toe op een gave en droge huid. Wanneer ze op een natte huid worden toegepast, kunnen gemakkelijk blaren ontstaan.

Was uw handen zorgvuldig na het gebruik; onbedoeld contact met de ogen kan veel irritatie geven. Indien eczeem of huiduitslag optreedt, dient u direct met het gebruik te stoppen. Warmtepleisters kunnen zonder bezwaar op maat geknipt worden.

Pijnstillers
Paracetamol is goed werkzaam tegen spierpijn. Ook ontstekingsremmende pijnstillers, de zogenaamde NSAID's (bijvoorbeeld ibuprofen) helpen bij spierpijn. Bij deze middelen dient u rekening te houden met een eventuele wisselwerking met andere geneesmiddelen.

In sommige gevallen (bijvoorbeeld bij maagklachten en leveraandoeningen) mag deze groep van pijnstillers niet gebruikt worden.

Voor de juiste keuze in uw situatie kunt u voor advies terecht bij uw Alphega apotheek.

Wat kunt u er zelf aan doen?
Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kan er door bijvoorbeeld ruw spel, een verkeerde beweging of vallen toch iets misgaan. Voor iedere blessure geldt een aparte behandeling. Spierpijn en kramp reageren heel goed op warmte, maar de meeste blessures zijn juist gebaat bij kou. Bij een acute blessure moet u het gekwetste lichaamsdeel zoveel mogelijk rust gunnen. Om een zwelling te voorkomen kan de zere plek gekoeld worden met ijskompressen of koud water. U kunt dit doen door verspreid over de dag steeds 10 - 15 minuten te koelen en dit na 60 minuten te herhalen.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Spierpijn

Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

alphega apotheek
altijd dichtbij
www.alphega-apotheek.nl

Spierpijn

Door overbelasting van het bewegingsstelsel (spieren, gewrichten, pezen e.d.) kunnen de spieren en gewrichten stijf en pijnlijk worden.

Klachten en symptomen
Bij spierpijn heeft u, vooral bij het maken van bewegingen, pijn, kramp of een stijf gevoel in de spieren.

Oorzaken
Spierpijn ontstaat wanneer mensen hun spieren op een voor hen ongewone wijze belasten. Soms zijn ook de gewrichten pijnlijk. Spierpijn ontstaat vooral bij gebruik van spieren die normaal niet of nauwelijks worden gebruikt. Ook bij mensen die regelmatig sporten kan spierpijn door overbelasting van de spieren voorkomen. Spierpijn en stijfheid kunnen ook het gevolg zijn van een verkeerde lichaamshouding of blootstelling aan plotselinge temperatuursveranderingen.

Bij sommige aandoeningen (bijvoorbeeld griep) of het gebruik van bepaalde medicijnen kunt u spierpijn krijgen. Tenslotte kunnen spanningen leiden tot spierpijn in de schouder en nekstreek. Wanneer u de spieren voldoende rust gunt, verdwijnt de pijn binnen enkele dagen vanzelf.

Bij het langdurig of overmatig belasten van spieren hopen zich afvalstoffen, vooral melkzuur, in het spierweefsel op. Hierdoor kan de spier verstijven, met spierpijn als gevolg. Opgroeiende kinderen kunnen spierpijn krijgen zonder dat spieren overbelast zijn. Dit is een normaal, zij het pijnlijk, groeiverschijnsel.

Wanneer moet u een arts raadplegen?
Als er ondanks rust binnen een week geen verbetering optreedt, is het raadzaam een arts te raadplegen. Er kan sprake zijn van een ontsteking. Dit geldt ook als u last heeft van zeer regelmatig terugkerende krampen.

Hoe is spierpijn te voorkomen?
Zorg bij sporten vooraf voor een goede opwarming van de spieren en bouw achteraf de bewegingen rustig af, zodat de spieren weer tot rust kunnen komen. Dit is veel effectiever dan massage of het voorafgaand gebruik van spierpijnmiddelen. Alleen bij topsporters wordt spierpijn voorkomen met massage. Verder is het raadzaam om kou en tocht te vermijden en op te passen met een langdurige ongebruikelijke houding. Wanneer u door uw knieën zakt tilt u zware voorwerpen op de juiste manier

Wat kunt u er zelf aan doen?
Spierpijn is een waarschuwend signaal van het lichaam. Als u spierpijn voelt, is het van belang na te gaan welke activiteit hiervan de oorzaak is. Kent u de oorzaak, dan weet u ook het middel om herhaling te voorkomen. Rust is belangrijk om uw spieren de noodzakelijke tijd te geven om zich te herstellen. Zoek uw toevlucht liever niet bij pijnstillers. Het wegnemen van de pijn door middel van medicatie werkt forceren in de hand.

Met voldoende rust gaat spierpijn binnen enkele dagen meestal vanzelf over. Probeer wel regelmatig te bewegen zonder dat uw spieren overbelast raken. Om de pijn te verlichten, kunt u de spieren warm houden door geregeld warme douches of baden te nemen, warme kleding te dragen of een infrarood lamp te gebruiken. Massage heeft alleen een gunstige invloed op spierpijn, wanneer dit op deskundige wijze gebeurt.

Geneesmiddelen

Spierpijnsmeersels en –pleisters
Veel van deze spierpijnmiddelen zijn zogeheten warmtemiddelen. Andere spierpijnmiddelen bevatten plaatselijk verdovende en verkoelende stoffen, waardoor de aandacht van de spierpijn wordt afgeleid. Vaak wordt gedacht dat massage en warming up overbodig zijn als er ook warmtemiddelen worden gebruikt, dit is absoluut onjuist.

Spierpijnmiddelen helpen niet bij zenuwpijn (ischias) en mogen beslist niet worden gebruikt bij kinderen onder de 12 jaar.

Warmtemiddelen versterken de doorbloeding van de huid, waardoor deze warm wordt. De spieren zelf worden slecht bereikt, waardoor er geen direct effect op de spieren is. Deze warmtemiddelen mogen niet gebruikt worden, als er (mogelijk) sprake is van een ontsteking.

Wanneer na het insmeren met een warmtecrème onder koude omstandigheden wordt gesport, kan dit leiden tot zeer sterke afkoeling van de spieren. Dit vergroot de kans op blessures.

Als u spierpijnmiddelen gebruikt, is gebruik van een hoogtezon, solarium of infrarood lamp af te raden. Dat kan huidirritaties tot gevolg hebben. Ook gelijktijdig gebruik met andere warmtebehandelingen dient u te vermijden.