

# Spier- en gewrichtspijn

---

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



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

# 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 zijn vervelend, maar meestal niet ernstig.

## WAT ZIJN SPIER- EN GEWRICHTSPIJN

Door het langdurig of overmatig belasten van spieren, kan er in de spier een ophoping ontstaan van afvalstoffen, vooral 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 worden veroorzaakt 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 gepaard gaan met spierpijn.

## SPIERKNEUZING

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.

## SPIERSCHEURTJE

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

## VERSTUIKING

Een verstuiking (verzwikking, verrekking) is een blessure aan een gewricht. Eén of meer gewrichtsbanden zijn door overrekking 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

### ADVIEZEN

- 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 pijn aan nek of schouders te voorkomen.
- Een beetje spierpijn na het sporten gaat meestal in een paar dagen vanzelf over. Heeft 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.
- Heeft u een kneuzing of een verstuiking? Met ijs, rust, hoogleggen en eventueel een drukverband versnelt u de genezing. Ijs op de blessure kan de zwelling grotendeels voorkomen als u er zo snel mogelijk mee begint en het zo tot 30 minuten volhoudt. Herhaal het koelen met ijs zo nodig telkens 20 tot 30 minuten met tussenpozen van een half uur. Leg ijs of 'coldpack' nooit direct op de huid, maar gebruik als kompres een washandje of theedoek met ijsblokjes of een 'coldpack' erin. 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. Rust is voor de genezing het belangrijkste; vermijd bezigheden die pijn geven. U kunt het getroffen lichaamsdeel het beste hoog leggen, 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 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. *Paracetamol* wordt meestal goed verdragen, ook door mensen met maagklachten. Het kan ook worden genomen in combinatie met de meeste andere medicijnen, zoals bloedverduuners en antistollingsmiddelen.

Andere pijnstillers die u kunt gebruiken, zijn middelen met *acetylsalicylzuur*, *carbasalaatcalcium*, *ibuprofen*, *naproxen* of *diclofenac*; maar neem deze niet als u maagklachten, diabetes, een hoge bloeddruk, een hart- of vaatziekte, astma of COPD heeft, bloedverduuners gebruikt, zwanger bent of borstvoeding geeft. Deze pijnstillers kunnen problemen geven als u ze samen met bepaalde andere medicijnen gebruikt. Vraag daarover advies bij uw apotheek.

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. Uw apotheek heeft ook warmtepleisters en vele smeermiddelen om te gebruiken bij spierpijn.

Sommige mensen vinden het plezierig het pijnlijke lichaamsdeel in te wrijven met een (warmteveroorzakende) crème of zalf. Het is echter niet bewezen dat de spierpijn hierdoor eerder overgaat. Gebruik warmteveroorzakende smeermiddelen niet bij pijnlijke pezen of gewrichten, 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*, *ibuprofen* of *diclofenac*. Gebruik deze middelen niet langer dan twee weken achter elkaar. Als u ze langdurig gebruikt, kunt u namelijk last krijgen van bijwerkingen.

## WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

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

### BIJ SPIER- EN GEWRICHTSPIJN

- 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 heeft
- 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 onverklaarbare spierpijn of spierkrampen als u een cholesterolverlagend middel gebruikt

### BIJ PIJN IN GEWRICHTEN

- als de pijn na een tot twee weken nog niet over is
- als u pijn heeft in meer dan één gewricht
- als een gewricht rood, warm en gezwollen is
- als u behalve gewrichtspijn ook koorts heeft
- bij pijn in pezen of gewrichten als u bepaalde antibiotica gebruikt, of (*iso*)*tretinoïne* bij acne

### BIJ RUGPIJN

- als rugpijn uitstraalt naar de benen
- bij pijn in de rug, net boven de taille (de nierstreek), zeker als u ook koorts heeft

## **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 heeft 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 bloedingstorting
- als u na het lopen of fietsen kramp heeft in de kuiten die, na even rusten, verdwijnt (dit kan wijzen op 'etalagebenen')

# Belangrijk

---


- 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 pijnstillert nemen. Uw apotheker kan u adviseren bij uw keuze voor een medicijn of hulpmiddel. Gebruikt u medicijnen op voorschrift van uw huisarts, vraag dan voor de zekerheid aan uw apotheker welk vrij verkrijgbaar medicijn 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.

Kijk ook op internet: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

 KNMP 400034.0807



8 717677 630349