



# Die Gesundheitsseite

## Muskelschmerzen



**Heftige Schmerzen, ein Gefühl von Muskelsteifheit... Empfehlungen, wie Sie den Schmerz mindern und Ihre Beweglichkeit wiedererlangen können.**

### Der Körper reagiert

Müdigkeit, Hunger, Kälte, Angst ... Für Seeleute sind dies Muskelschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Muskelkater tritt in der Regel lokal auf und resultiert aus einer ungewohnten, längeren Anstrengung bzw. aus Viruserkrankungen (z. B. Grippe) oder aus der Einnahme von Statinen, jener Kategorie von Medikamenten, die vorwiegend bei der Behandlung von Hypercholesterinämie zum Einsatz kommen. Muskelkater äussert sich in Form von Muskelsteifheit in Begleitung von Schmerzgefühlen, die durch bestimmte Bewegungen reaktiviert werden. Die Schmerzen halten in der Regel zwei bis sieben Tage an. Krämpfe zeichnen sich aus durch eine heftige Muskelkontraktion in Verbindung mit starken Schmerzen, die nur wenige Sekunden oder bis zu fünfzehn Minuten oder länger andauern können (lesen Sie dazu unsere Gesundheitsseite «Muskelkrämpfe»). Weitere Muskelschmerzen: Muskelverhärtung oder Schiefhals. Diese unwillkürliche Verkrampfung eines Muskels oder Muskelstranges ist nicht verletzungsbedingt. Sie kann die Seite oder den hinteren Bereich des Halses betreffen, die Trapezmuskeln, die Schultermuskulatur oder die oberen Rückenmuskeln. Der Nacken schmerzt bei jeder Bewegung und ist steif. Im Gegensatz zum Krampf dauert die Muskelverhärtung länger an und verschwindet nicht spontan. Häufig steckt eine falsche Schlafposition vor dem Rechner dahinter, eine falsche Bewegung, Stress oder ein emotionaler Schock... Die vom Schiefhals verursachten Schmerzen verschwinden nach ein paar Tagen oder Wochen von allein. Sie können jedoch fortauern, wenn die Wirbel von einer Arthrose oder einer chronischen Entzündung (z. B. rheumatoide Polyarthrit) betroffen sind.

### Was Sie tun können

- Um Muskelverhärtungen und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie vor, während und nach einer sportlichen Aktivität regelmässig trinken. Ihr Apotheker kann Ihnen verschiedene Präparate mit Mineralsalzen und Spurenelementen empfehlen, mit denen sich die durch den Sport erlittenen Verluste wieder ausgleichen lassen.
- Sie leiden unter einem Schiefhals? Verwenden Sie ein Wärmepflaster oder eine warme Kompresse im betroffenen Bereich. Ebenfalls zu empfehlen: Entsprechend angepasste Kopfkissen, um die Nackenmuskulatur zu entspannen. Achten Sie auf eine gute Ergonomie am Arbeitsplatz ([www.suva.ch](http://www.suva.ch)), treiben Sie regelmässig Sport und nutzen Sie Entspannungstechniken...
- Hält der Muskelschmerz länger als fünf Tag an, sollten Sie den Arzt aufsuchen. Ihr Arzt kann Ihnen gegebenenfalls ein entsprechendes Muskelrelaxans verschreiben, das den Schmerz und die Verspannung lindert.
- Wenn die starke Steifigkeit im Nacken von Erbrechen begleitet wird, von starken Kopfschmerzen oder Lichtempfindlichkeit, sollten Sie den Notdienst aufsuchen, um sicherzugehen, dass es sich nicht um eine Meningitis handelt.

### Plustipp

Auch die Pflanzen helfen, um den Schmerz zu mindern, die Entzündung zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Bei der Massage wirken ätherische Öle wahre Wunder. Rosmarin oder Schwarzer Holunder in Kapselform werden von der Phytotherapie angeboten. In der Homöopathie wirken Arnica montana, Actaea racemosa und Lachnanthes tinctoria. Als Pflanzenspezialist kann Ihnen Ihr Apotheker auch wohltuende medizinische Bäder empfehlen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

