

kurz & bündig

Beratung bei Muskelschmerzen

TEXT: JULIA PFLEDEL

Hintergrund

Schmerzende Muskeln gehen oft auf Verspannungen zurück. Jeder Muskel verfügt über einen Tonus, der sich aus entspannten und gespannten Muskelfasern ergibt. Bei einer Muskelverspannung (Muskelhartspann, Myogelose) ist der Tonus dauerhaft und messbar erhöht. Es entstehen tastbare Verhärtungen, die Knötchen- oder Spindelform haben. Muskelverspannungen sind die Folge unter anderem von Fehlhaltungen, zu wenig Bewegung, Überlastung der Muskulatur oder psychischem Stress, Grunderkrankungen wie Skoliose oder Osteo-

porose. Sie sind schmerzhaft, schränken unter Umständen die Bewegung ein und können chronifizieren. Häufig betroffen sind die Muskeln im Nackenbereich, des Schultergürtels sowie des Rückens. Auftretende Schmerzen können in die Arme und bis zu den Fingern oder den Oberschenkeln ausstrahlen. Häufig ergibt sich ein Teufelskreis aus Schmerz, Einnahme einer Schonhaltung, die wiederum zu Schmerzen führt. Eine andere Ursache für Muskelschmerzen können stumpfe Verletzungen sein, etwa Prellungen oder Quetschungen.

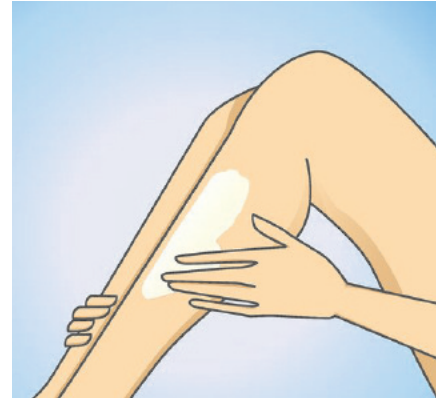


Aktiv werden

Um Muskelverspannungen dauerhaft zu beseitigen, reicht es nicht, schmerzstillende, entzündungshemmende oder muskelrelaxierende Medikamente einzunehmen/aufzutragen oder Wärme anzuwenden. Sie haben ihre Berechtigung, beseitigen aber nicht die Ursache der Verspannungen. Der Betroffene muss aktiv werden, sich regelmäßig bewegen und Gewohnheiten hinterfragen, die zu den Verspannungen beitragen. Die Empfehlungen der Experten lauten heute dahingehend, dass sich so früh wie möglich wieder normal bewegt wird. Ein sportlicher Spaziergang in der Mittagspause oder eine Runde Fahrradfahren am Feierabend sind als Anfang schon ausreichend. Physiotherapie gilt als geeignetes Mittel, Verspannungen zu lösen. Zusätzlich sollten Betroffene die Muskulatur durch spezifische Stärkungs- und Dehnungsübungen regelmäßig trainieren und lockern. Wer für sich psychischen Stress als Ursache erkennt, sollte geeignete Entspannungstechniken erlernen. Das kann die Muskelentspannung nach Jacobson sein, Yoga, Chi Gong oder eine andere Methode, die dem Betroffenen liegt. Auch eine Psychotherapie wäre denkbar.

NSAR und Paracetamol

Einige der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR), wie Diclofenac oder Ibuprofen, können sowohl oral als auch topisch eingesetzt werden, um Schmerzen zu lindern. Ein Vorteil topischer Zubereitungen (z. B. Voltaren® Schmerzgel, Doc® Ibuprofen Schmerzgel) gegenüber Oralia ist, dass sie kaum zu systemischen Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden führen. Neben Diclofenac und Ibuprofen werden auch Piroxicam (Piroxicam Al Gel), Felbinac (Thermacare® Schmerzgel) und Flufenaminsäure (z. B. Mobilat® Intens Muskel- und Gelenksalbe 3 % Creme) eingesetzt. Mit topischen NSAR kann ein Salbenverband angelegt werden, der jedoch nicht luftdicht abschließen darf, weil Okklusiveffekte nicht erwünscht sind. Oral kann neben NSAR auch Paracetamol gegeben werden. Bei der Abgabe oraler Analgetika darf der Hinweis nicht fehlen, dass die Einnahme kurzfristig und gemäß den Empfehlungen der Packungsbeilage erfolgt.



Phytopharmaka



Beinwellwurzel- (zum Beispiel Kytta® Schmerzsalbe) und Beinwellkraut-extrakt, (z. B. Traumaplast® Schmerzcreme) wirken schmerzstillend und entzündungshemmend. So führte etwa eine Therapie von Rückenschmerzen mit einer Beinwellwurzel-Zubereitung zu einem signifikant stärkeren Nachlassen der Beschwerden als Placebo. Ebenfalls pflanzlicher Natur, entfaltet Menthol, der Hauptbestandteil des Pfefferminz-

öls, seine Wirkung über Kälte. Die Substanz aktiviert nach dem Auftragen Kälterezeptoren auf der Haut und löst damit einen Kältereiz aus. Dieser blockiert im Rückenmark die Weiterleitung von Schmerzen. Außerdem wird die Durchblutung lokal gefördert. Pfefferminzöl wird, auch kombiniert mit weiteren, ätherischen Ölen, bei Muskelschmerzen eingesetzt (z. B. Doloplast® bei Muskel- und Gelenkschmerzen Creme).

Wärme

Dass Wärme hilft, gilt mittlerweile als erwiesen. Um wirken zu können, müssen laut der Arbeitsgemeinschaft Gesunder Rücken (AGR) jedoch einige Kriterien erfüllt sein. Die Temperatur soll über acht Stunden konstant bei 40 Grad Celsius sein, das Erwärmen der Muskulatur soll langsam erfolgen. Und die Wärme soll in tiefer gelegene Muskeln und das Bindegewebe vordringen. Laut AGR erfüllen Wärmeumschläge, die das Oxidationsprinzip nutzen, diese Voraussetzungen (z. B. Thermoplast med Wärmepflaster). Ein anderes Prinzip, lokal Wärme zu erzeugen, ist das Hyperämisieren, also das Anregen der Durchblutung in einem begrenzten Areal. Die geschieht mit Wirkstoffen wie Cayennepfeffer-Dickextrakt (Capsaicin, z. B. ABC® Wärme-Pflaster Capsicum Hansaplast med) oder Nonivamid (Capsi-Med® Wärmepflaster). Bei der Anwendung – auch der Pflaster – muss darauf geachtet werden, dass die Substanzen nicht in die Augen gelangen, da sie sehr stark reizen.

