

Krämpfe, Verspannungen und Muskelschmerzen sind weit verbreitet. Rund 40% der Deutschen werden regelmäßig von diesen Beschwerden geplagt. Dabei sind ältere Menschen häufiger betroffen als Jüngere.

Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Durchblutungsstörungen über Mineralstoffmangel bis hin zu Stress, Überbeanspruchung der Muskulatur und Einnahme bestimmter Medikamente. Nicht selten treten die Symptome auch ohne erkennbaren Grund auf.

Wie ist die Muskulatur aufgebaut? Was sind die Ursachen von Muskelkrämpfen und Verspannungen? Wie kann man vorbeugen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Diese und noch weitere Fragen werden Ihnen in dieser Broschüre ausführlich beantwortet.

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.

Hausener Weg 61 • 60489 Frankfurt am Main
Postfach 94 03 03 • 60461 Frankfurt am Main
Tel.: 069- 78 00 42 • Fax: 069-78 77 00
info@gesundheitshilfe.de

7. Auflage • Juni 2016

© 2016 by Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
Frankfurt/Main

Krämpfe, Verspannungen und Muskelschmerzen

Ein Ratgeber zur Vorbeugung und Behandlung



Einleitung

Rund 40 Prozent der Deutschen werden heute regelmäßig von schmerzhaften Muskelkrämpfen und Verspannungen geplagt. Die Tendenz ist aufgrund der demografischen Entwicklung steigend.

Dies ist Grund genug für die Deutsche Gesundheitshilfe, die Bevölkerung gezielt über effektive Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung zu informieren.

Die Ursachen für Muskelkrämpfe und schmerzhafte Verspannungen sind vielfältig. Sie reichen von Durchblutungsstörungen über Mineralstoffmangel und die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zur Überbeanspruchung der Muskulatur durch körperliche Aktivitäten oder Stress.

Ältere Menschen sind häufiger betroffen als Jüngere. Häufig sind auch Beschwerden, bei denen ein unmittelbarer Zusammenhang oftmals nicht erwartet wird, auf Verkrampfungen kleinster Muskelfasern zurückzuführen. Hierher gehören die Lebensqualität stark beeinflussende Leiden wie die Fibromyalgie oder das Restless-Legs-Syndrom (RLS) sowie auch schmerzhafte Verspannungen von Nackenmuskulatur und Rückenmuskulatur.

Dieser Ratgeber soll dazu dienen, Ihnen Möglichkeiten - aber auch Grenzen - einer sinnvollen Vorbeugung und Behandlung muskelkrampfbedingter Beschwerden vorzustellen.

Bleiben Sie gesund! Wir helfen Ihnen gerne.
Ihre Deutsche Gesundheitshilfe

Muskelkrämpfe und ihre Ursachen

Die Skelettmuskulatur besteht aus vielen Fasern, die sich bei Bewegung zusammenziehen und danach wieder entspannen. Dies ermöglicht eine bewusst gesteuerte Verkürzung oder Verlängerung des Muskels, je nachdem, welche Bewegung gerade ausgeführt werden soll.

Ziehen sich Muskeln allerdings plötzlich unwillkürlich und unkontrollierbar stark zusammen, kommt es zu einem Krampf.

Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen sind keine Krankheit an sich, sondern vielmehr ein Symptom. Etwa ein Viertel der Beschwerden tritt ohne erkennbaren Grund auf. Häufig jedoch werden die Krämpfe durch Krankheiten an Muskeln und Nerven - vor allem durch mangelnde Durchblutung oder Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes mellitus) - ausgelöst.

Überanstrengungen, orthopädisch bedingte Fehlstellungen oder eine ungünstige Position während des nächtlichen Schlafs, können ebenfalls zu spontanen Krämpfen führen.



Auch gilt ein Mangel an Mineralstoffen - allen voran Magnesium, Calcium, Kalium und Vitamin D - ohne die ein Muskel nicht einwandfrei funktionieren kann, als eine mögliche Ursache für das Auftreten von Krämpfen.

Folgende weitere Ursachen für Muskelkrämpfe sind bekannt:

- Höheres Alter
- Schwangerschaft und hormonelle Veränderungen
- Alkoholkonsum
- Niereninsuffizienz
- Stress und ungünstige Schlafposition

Die Behandlungsmethoden sind vielfältig

Da Muskelkrämpfe viele Auslöser haben können, sollte eine Behandlung auf die Ursachen der Beschwerden ausgerichtet sein.

Gerade wer seit längerem regelmäßig unter Muskelkrämpfen leidet, sollte sich von einem Arzt untersuchen lassen, da sich dahinter auch eine ernsthafte Erkrankung verbergen könnte.

Ist diese ausgeschlossen, so werden nach Dehnübungen zunächst Magnesiumpräparate empfohlen. Diese gelten heute als wirksam bei der Behandlung sowie zur Vorbeugung von Muskelkrämpfen und dadurch bedingten Muskelschmerzen.

Darüber hinaus kann ein Arzt auch über den Einsatz von Medikamenten zur Entspannung der Muskulatur (sogenannte Muskelrelaxanzien) entscheiden.

So ist die Muskulatur aufgebaut

Unser Körper verfügt über drei Arten von Muskeln:

- Die glatte Muskulatur der Eingeweide und der Blutgefäße
- Die Herzmuskulatur
- Die gestreifte Skelettmuskulatur

Nur die - auch äußerlich sichtbaren - Skelettmuskeln lassen sich bewusst steuern.

Sie bestehen, wie z.B. der Wadenmuskel, aus mehreren millimeterkleinen Bündeln bis zu 30 cm lang gestreckter Zellen. Zusammengehalten werden diese Muskelfasern vom Bindegewebe.

Im Inneren dieser Fasern finden sich lange - als Myofibrillen bezeichnete - Eiweißstränge. Diese wiederum bestehen aus speziellen, parallel angeordneten Untereinheiten: den Proteinen Aktin und Myosin.

Verschieben sich diese gegeneinander, so verkürzt sich der Muskel und entwickelt dabei seine Kraft.



So werden Bewegungen gesteuert

Bewegungen können willentlich gesteuert werden und zwar über Nervenfasern, die unser Gehirn direkt mit den Muskelfasern verbinden. Das Gehirn sendet hierzu einen Impuls aus, der über die Nervenfasern bis zum Verbindungsstück zwischen Nerv und Muskel gelangt und dort - an der sog. Motorischen Endplatte - den Nervenbotenstoff Acetylcholin aussendet.

Dieser bewirkt dann - vereinfacht dargestellt - das Gegeneinander-Verschieben von Aktin und Myosin und auf diese Weise das Zusammenziehen des Muskels.

So kommt es zum Muskelkrampf

Ist dieses komplizierte System gestört, so kann es zu einem spontanen, unwillkürlichen Zusammenziehen einzelner kleiner Muskelfasern kommen.

Die meisten Menschen kennen dies als ein feines - nicht kontrollierbares - allerdings auch nicht weiter beeinträchtigendes Muskelzucken. Hierbei handelt es sich bereits um kleine Muskelkrämpfe, die sich - wenn viele Muskeln auf einmal betroffen sind - zu einem echten, d.h. starken und sehr schmerzhaften Krampf weiterentwickeln können.

Mögliche Ursachen für Störungen im Aktin-Myosin-System

- Mangel an Mineralstoffen
- Schäden der leitenden Nerven
- Überempfindliche Muskelfasern

Tückisch: Der nächtliche Krampf

Besonders tückisch sind hier die nächtlichen Krämpfe, allen voran die besonders häufig auftretenden nächtlichen Wadenkrämpfe.

Im wachen Zustand reagiert der Körper bei einem möglicherweise beginnenden Krampf oft mit einem aktiven Dehnen der betroffenen Muskelabschnitte. Und beugt so - häufig unbewusst - der Weiterentwicklung zu einem schmerzhaften Krampf des gesamten Muskels vor. Im Schlaf werden diese Warnsignale nicht wahrgenommen und das aktive Dehnen fällt aus. Ein stärkerer Krampf kann die Folge sein.

Die betroffenen Muskeln sind dann am nächsten Morgen und auch tagsüber häufig noch schmerzhaft verhärtet. Das Risiko, einen weiteren, oft deutlich stärkeren Krampf oder hartnäckige Verspannungen zu erleiden, ist somit deutlich erhöht.

Wadenkrämpfe treten am häufigsten auf. Vor allem nachts.

Hier zwei wichtige Erste-Hilfe-Tipps:



Rasch hinsetzen, das betroffene Bein ausstrecken und mit den Fingern aktiv die Zehen zu sich ziehen.



Ist ein Helfer zur Stelle: Hinsetzen, Bein ausstrecken und von der Hilfsperson den Fuß nach oben drücken lassen.

Verspannungen - Ein vermeidbares Übel

Unser Gehirn verhält sich bei der Abwehr nächtlicher Krämpfe wie nach einem intensiven Training. Sorgt man hier nicht für ausreichende Erholungsphasen, so entscheidet das Gehirn - mit dem Ziel, unsere überbeanspruchte Muskulatur zu schützen - einen Muskel wegen Überbelastung einfach abzuschalten.

Dazu sendet es so viele Impulse in sehr schneller Reihenfolge aus, dass es zu einer Dauerkontraktion und somit zu einer Inaktivierung des betroffenen Muskels kommt.

Tipps zur Vorbeugung

- Überanstrengungen vermeiden
- Vor dem Sport aufwärmen und dehnen
- Ausreichend Trinken, insbesondere im Sommer
- Alkoholkonsum und Nikotin reduzieren
- Magnesium einnehmen
- Kaffee reduzieren
- Durchblutung anregen, z.B. durch Gymnastik und Wechselduschen
- Ausgewogen ernähren
- Auf ausreichend Schlaf achten
- Passendes Schuhwerk tragen
- Auf eine gute Kombination aus Matratze und Lattenrost achten
- Im Büro: Immer wieder einmal aufstehen, ein paar Schritte gehen und sich strecken.

Die Folge - die sogenannten Muskelverspannungen - sind wohl jedem schmerzlich bekannt. Insbesondere der steife Nacken, aber auch spannungsbedingte Rückenschmerzen zählen hierzu. Vor allem im kalten Zustand sind unsere Muskeln diesbezüglich gefährdet.

Muskelschmerzen überall - Das Fibromyalgie Syndrom

Eine besondere Form generalisierter Verspannungen der Muskeln tritt bei der sogenannten Fibromyalgie auf. Schmerzen, die kommen und gehen, die mal in den Schultern, mal in den Beinen, mal überall gleichzeitig auftreten. Schmerzen, die depressiv machen, den Schlaf rauben, die heute da sind und morgen wieder weg.

Hinweisend können die erhöhte Schmerzempfindlichkeit an definierten Körperpunkten (sog. tender-points) sowie häufige Müdigkeit sein. Knapp zwei Millionen Menschen sind Schätzungen zufolge in Deutschland betroffen. Frauen etwa sieben- bis achtmal häufiger als Männer. Die genauen Ursachen sind bis heute noch immer nicht genau geklärt.

Als sicher gilt eine chronisch übererregte Muskulatur mit erheblicher Neigung zu ständig schmerzenden Verspannungen und Krämpfen. Diese sind heute allerdings medikamentös recht gut in den Griff zu bekommen.

Noch vor wenigen Jahren galt die Fibromyalgie als unspezifisches Beschwerdebild - häufig auch als psychosomatische Störung. Heute wird sie in der Medizin zunehmend als eigenständige Erkrankung anerkannt.

Effektiv vorbeugen und behandeln

Mikronährstoffe

Ein Mangel an Mikronährstoffen kann zu Krämpfen und Verspannungen der Muskulatur führen. Die wichtigste Rolle spielt dabei der Mineralstoff Magnesium - aber auch Calcium, Kalium und Vitamin D sind notwendig, damit die Muskeln richtig funktionieren können.

Besonders typisch für eine Unterversorgung mit Magnesium ist der Krampf in Wade, Zehen oder dem ganzen Bein. Aber auch schon einzelne unwillkürliche Muskelzuckungen im Gesicht oder Augenlid - sogenannte kleine Tics - können Zeichen eines Magnesiummangels sein.

Wenn die Muskeln rebellieren, sollte man daher zunächst immer an einen möglichen Magnesiummangel denken. Auch Ärzte empfehlen in der Regel zuerst eine Therapie mit Magnesium. Magnesium können Sie in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhalten.

Zeigt die Einnahme von Magnesium keine ausreichende Wirkung, kann der Arzt - sofern angezeigt - die Behandlung mit muskelentspannenden Arzneimitteln (Muskelrelaxanzien) fortsetzen.

Muskelrelaxanzien

Muskelentspannende Arzneimittel können bestehende Verkrampfungen und Verspannungen lösen - und zwar unabhängig davon, wodurch sie ausgelöst worden sind. Sie werden häufig bei typischen orthopädischen, rheumatischen oder neurologischen Beschwerden

eingesetzt. Hierzu gehören bspw. generalisierte Muskelkrämpfe, chronische Rückenschmerzen, Multiple Sklerose, verschiedene Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule.

Dabei wird zwischen zentral (über das Gehirn) und peripher (direkt am Muskel) wirkenden Substanzen unterschieden. Zu den bekannten Wirkstoffen gehören zum Beispiel: Tolperison, Baclofen, Chininsulfat, Methocarbamol und Tizanidin.

Muskelrelaxanzien - sowohl auf chemisch-synthetischer als auch pflanzlicher Basis - müssen in Deutschland in der Regel vom Arzt verschrieben werden. Ihr Arzt wird das für Sie geeignete Präparat auswählen und Sie auch über die Behandlungsdauer informieren.

Rasche Selbsthilfe beim Krampf

- Den betroffenen Muskel dehnen
- Wechseldusche kann den Muskel entspannen
- Leichte Bewegung - insbesondere, wenn der Krampf im Liegen aufgetreten ist
- Sofern es nicht schmerzhaft ist: Den Muskel leicht massieren
- Bei Wadenkrämpfen: Siehe Bild auf Seite 7

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre gibt Anregungen und Empfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung von Krämpfen, Verspannungen und Muskelschmerzen. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen. Für die Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. Bitte fragen Sie vor einer Medikamenteneinnahme auch immer Ihre Apotheke und lesen Sie den Beipackzettel.