

Tevens gebruik je best kompressen voor koude- of warmtetherapie. Drukverbanden, warmtepleisters en crèmes, gels of zalven kunnen ook een meerwaarde betekenen. Niet alle smeermiddelen met ontstekingsremmers dringen even diep tot in het gewricht door. 3 - 7% wordt maar opgenomen in het bloed. Een grote concentratie aan actief bestanddeel komt dus terecht in het gewricht waardoor het risico op systemische neveneffecten vermindert. Bij lokale toepassing van ontstekingsremmers op een klein oppervlakte en bij kortdurend gebruik zijn de ongewenste effecten dus zeldzaam. De meest voorkomende neveneffecten zijn gelokaliseerde huidreacties en foto-allergische reacties. Deze topische middelen zijn te verkrijgen als gel, crème of als patch. Een patch werkt 12 uur en geeft een constante hoeveelheid af. Bij een gel of crème moet men verschillende keren per dag het getroffen deel inwrijven. Masseren helpt om de penetratie in het gewricht te verhogen. Bij gebruik van smeermiddelen met topische NSAID's hanteer je de volgende maatregelen: handen wassen na gebruik, niet smeren op beschadigde huid of in de buurt van slijmvliezen, de behandelde zones niet aan UV-licht blootstellen, zelfs tot twee weken na de behandeling en zeker niet de lokale smeermiddelen onder een verband gebruiken.

Wanneer naar de dokter gaan?

- Spierpijn gaat meestal vanzelf over. Als de spierpijn na een week niet verdwenen is, neem je best contact op met de arts. De huisarts moet onderzoeken of de spierpijn geen andere oorzaken kent.
- Bij spierpijn gepaard met koorts die langer dan drie dagen duurt, bezoek je best eens je huisarts.
- Bij pijn met uitstraling (rugpijn naar benen en nekpijn naar armen) ga je best ook eens naar de arts.
- Bij spierpijn na inname van statine of fibraat, neem je best ook contact met de arts.



SPIER- EN GEWRICHTSPIJN



Uw specialist in
gezondheid

Spier- en gewrichtspijn kan door verschillende factoren worden veroorzaakt. Als je lang voor de TV ligt of vaak voor het computerscherm zit, kan je pijn hebben in je rug, je schouder of je nek. Bij overmatig sporten of bij een hele dag klussen in het huis, kan je je spieren verkeerd belasten of zelfs overbelasten. Blootstelling aan temperatuurwisselingen, griep, verkoudheden en geneesmiddelen zoals fibraten, chinolones, retinoïden, statines, groeihormoon of bifosfonaten kunnen ook verantwoordelijk zijn voor spierpijn.

Als een spier is beschadigd, spreken we van een spierkneuzing. Daardoor ontstaat een bloeduitstorting met zwelling en pijn tot gevolg. Bij een spierscheur zijn de spiervezels onderbroken door een bruuske beweging. Spierkrampen kunnen optreden tijdens inspanning, na de inspanning, tijdens de nacht of ten gevolge van medicatie. Bij ontstekingen, schildklierafwijkingen of fibromyalgie kan spierpijn een symptoom zijn van een onderliggende aandoening of ziekte.

Verstuikingen en ontwrichtingen geven acuut gewrichtspijn. Een verstuiking of verzwikking is een gewrichtsletsel waarbij een of meer banden zijn gerekt of doorgescheurd. Er is vaak ook zwelling aanwezig. Ontstekingen in de gewrichten (artritis en jicht) en slijtage aan de gewrichten (artrose door overgewicht, ouderdom en chronische overbelasting bij sporters) zorgen voor chronische pijn.

Wat kan je zelf doen?

- Hevige spierpijn en blessures bij het sporten kunnen beperkt worden door een goede warming-up en cooling-down.
- Voorkomen van langdurige ongebruikelijke houdingen.
- Vermijden van koude en tocht.

- Spierpijn in de rug kan je voorkomen door een goede tiltechniek. Vergeet niet om door de knieën te zakken als je iets van de grond tilt.

- Masseren en warmte kunnen een gunstig effect hebben op de pijn na het sporten. Het stimuleert de doorbloeding waardoor de stijfheid en de spierspasmen verminderen. Warmte in de vorm van een kompres, hotpack, een kersenpitkussentje of een warm bad doet je ook beter ontspannen. Gebruik zeker geen warmte wanneer er zwelling is of wanneer de pijnlijke plek warm aanvoelt. Dan leg je er beter ijs op. Warmtetherapie mag niet worden toegepast bij open wonden, diabetes en huidziekten.

- Bij het oplopen van een letsel zoals een kneuzing of een verstuiking, hou je het RICE-principe voor ogen: rust, ijs, compressie door middel van een verband en elevatie of hoogstand. Koudetherapie verdooft het getroffen gebied, vermindert de zwelling en ontsteking en vermindert het bloeden. Breng het ijs of coldpack nooit rechtstreeks aan op de huid. Herhaal het koelen met ijs telkens 20 tot 30 minuten met tussenpozen van een half uur. De eerste 72 uur vermijd je best warmte, alcohol, lopen en massage.

Welke middelen in de apotheek kunnen de pijn verzachten?

Je kan een pijnstiller nemen. Paracetamol is eerste keuze. Wanneer paracetamol onvoldoende doeltreffend is, of wanneer er een ontsteking aanwezig is, kan wel een NSAID worden gebruikt. Ontstekingsremmers of NSAID's zoals acetylsalicylzuur, ibuprofen en naproxen neem je best niet als je suikerziekte hebt, een hart – of vaatziekte, een nierziekte, een hoge bloeddruk, astma of COPD hebt, zwanger bent, borstvoeding geeft of bloedverdunners gebruikt. Je neemt een orale ontstekingsremmer best na de maaltijd. Neem zeker geen verschillende ontstekingsremmers tegelijkertijd in zonder consultatie van een arts.