

1. Spierpijn

Oorzaken

Er zijn veel verschillende oorzaken van spierpijn. De precieze oorzaak is echter niet altijd aan te wijzen.

De meest voorkomende oorzaak is het meer belasten van de spieren dan dat je normaal gesproken doet, bijvoorbeeld door flink te sporten terwijl je dat niet gewend bent. Er ontstaan kleine spierscheurtjes en een ophoping van afvalstoffen zoals bijvoorbeeld melkzuur

(lactaat) in je spieren, waardoor je pijnlijke en stijve spieren krijgt. Bij langdurige overbelasting kan chronische spierpijn ontstaan. Dit komt veel voor in de schouders, nek en rug. Een verkeerde houding en spanning spelen hierbij meestal een rol.

Spieren kunnen beschadigd raken door een klap van buitenaf (spierkneuzing) of een scheur in de spier zelf (zweepslag).



Symptomen

Wanneer je je spieren hebt overbelast, bijvoorbeeld door intensief sporten, doet de spier meestal pijn bij inspanning en wanneer je erop drukt. De spier kan hard aanvoelen. De pijn is in het begin vaak scherp en wordt later doffer. Deze pijn is meestal op de tweede dag het ergst en wordt daarna snel minder. Bij een spierkneuzing ontstaat er een bloeditstorting in de spier. De spier zwelt op en beweegt minder makkelijk. De pijn ontstaat vrij plotseling na een trauma, zoals een klap of een val.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Twijfel je over de oorzaak van je spierpijn en verdwijnt de pijn niet binnen enkele dagen? Ga dan naar je huisarts. Hij of zij vraagt wat je symptomen zijn en of er een duidelijke oorzaak voor te vinden is. Je

arts doet lichamelijk onderzoek, waarbij hij of zij de spieren bekijkt in rust en tijdens beweging. Zo nodig kan je huisarts je verwijzen naar een medisch specialist (neuroloog) voor verder onderzoek. Er zijn verschillende onderzoeken die je arts kan laten doen, afhankelijk van de mogelijke oorzaak van je symptomen.

Risicofactoren

Risicofactoren voor spierpijn zijn onder andere:

- overbelasting
- trauma, zoals een klap of een val
- virusinfecties, waaronder griep
- erfelijke oorzaken
- medicijnen, bijvoorbeeld cholesterolverlagende medicijnen

Behandeling

Om te voorkomen dat je spierpijn krijgt, is het belangrijk om voor een goede warming-up en cooling-down te zorgen. Maak je spieren los met wat rustige oefeningen en rek ze zonder dat je pijn krijgt. Beweeg regelmatig, zodat je spieren gewend raken aan de belasting. Wanneer je veel stiltzit, bijvoorbeeld achter een computer, sta dan regelmatig op en doe wat simpele oefeningen om je rug, schouders, nek en armen te ontspannen.

Heb je eenmaal spierpijn? Warmte (bijvoorbeeld door een kompres, douche of bad) en massage stimuleren de doorbloeding van de spieren, waardoor de pijn en stijfheid sneller verminderen. Bij een zweepslag moet je massage juist vermijden. Bij de apotheek kun je ook warmteveroorzakende crème of zalf kopen, waarmee je de pijnlijke plekken insmeert. Het is echter niet wetenschappelijk bewezen dat je spierpijn hierdoor sneller overgaat. De behandeling van spierziekten hangt af van de oorzaak. Medicijnen kunnen soms verlichting geven. Ook behandeling met fysiotherapie, ergotherapie en logopedie kunnen zinvol zijn, afhankelijk van de symptomen. Vaak werken deze zorgverleners samen in een team met een revalidatiearts en eventueel een diëtist.