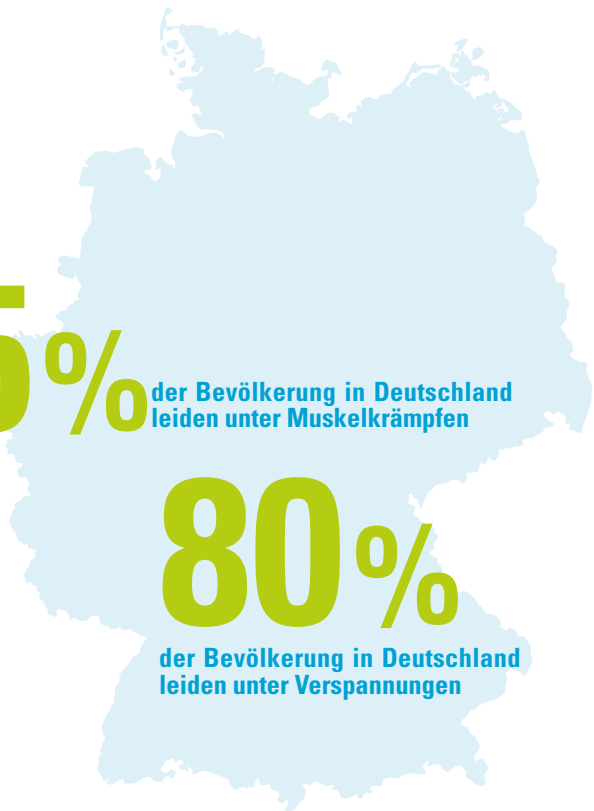


**SO
FÜHLT
SICH
EIN
KRAMPF
AN**



75% der Bevölkerung in Deutschland
leiden unter Muskelkrämpfen

80%
der Bevölkerung in Deutschland
leiden unter Verspannungen

EINLEITUNG

Sie als Betroffene/Betroffener wissen es am besten:

Krämpfe und Verspannungen der Muskeln können sehr **belastend** sein und die **Lebensqualität erheblich einschränken**. Sie treten vor allem im **Nacken-, Hals- und Schulter-** sowie **Rückenbereich** auf und gehören zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch. Durch die Fehlhaltung und eingeschränkte Beweglichkeit können sich die Symptome verschlimmern und ein **Teufelskreis entsteht**.

Vor allem nach **nächtlichen Wadenkrämpfen** kann der Muskelbereich noch lange Zeit schmerzen und durch die nächtlichen Störungen und den **anhaltenden Schmerz** fühlen sich die Betroffenen oft müde und erschöpft.

Doch Sie sind nicht allein. Krämpfe der Skelettmuskulatur und Verspannungen durch Krämpfe sind in der Bevölkerung weit verbreitet. **75 % der Bevölkerung** in Deutschland leiden unter **Muskelkrämpfen**, ca. **80 %** leiden unter **Verspannungen**.¹

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über **Ursachen, Symptome** und **Behandlungsmöglichkeiten** von Krämpfen und Verspannungen in Schulter, Rücken und Nacken sowie von nächtlichen Wadenkrämpfen geben. Zudem erfahren Sie, welche **Maßnahmen** Sie selbst ergreifen können, um die Beschwerden zu lindern und ihnen langfristig vorzubeugen.

¹ Ears and Eyes. Repräsentative Befragung – Muskelkrämpfe und Verspannungen. Juli 2021.



In dieser Broschüre ist es unser Ziel, eine geschlechtergerechte Sprache zu verwenden und alle Geschlechter gleichberechtigt anzusprechen. Es kann jedoch vorkommen, dass in bestimmten Kontexten und Formulierungen nur eine Geschlechtsform verwendet wird. Wir möchten darauf hinweisen, dass dies nicht bedeutet, dass wir andere Geschlechter ausschließen oder diskriminieren möchten. Wir respektieren alle Geschlechter und Menschen unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung, Geschlechtsidentität oder -expression.

INHALT

Was sind Krämpfe und Verspannungen?	7
Ursachen von Krämpfen und Verspannungen	9
Ursachen von Wadenkrämpfen	13
Folgen von Muskelkrämpfen und Verspannungen	15
Diagnose und Therapie	17
Selbsthilfe	19
Hausmittel	26
Tipps zur Vorbeugung	28
Tipps für den Arztbesuch	31

WAS SIND KRÄMPFE UND VERSPANNUNGEN?

Für die Bewegungen eines Muskels sind die Muskelfasern verantwortlich. Ziehen sie sich zusammen, verkürzt sich der Muskel – entspannen sie sich, verlängert sich der Muskel wieder. Sowohl bei einem **Muskelkrampf als auch bei einer Verspannung** zieht sich der Muskel zunächst teilweise, dann ganz zusammen und kann dabei sehr **stark schmerzen**. Die betroffene Muskulatur ist **tastbar verhärtet** und meist **bewegungsunfähig**.

ARTEN VON KRÄMPFEN

Es gibt verschiedene Arten von Muskelkrämpfen, die je nach Ursache und betroffener Muskelgruppe unterschiedliche Symptome und Schweregrade aufweisen können. Die häufigsten Arten sind u. a.:

Idiopathische Krämpfe:

Dies sind muskulär bedingte Schmerzen, die ohne erkennbare Ursache oder Verletzung auftreten. Sie können in jedem Muskel im Körper auftreten.

Belastungsbedingte Muskelkrämpfe:

Diese treten während oder nach einer körperlichen Aktivität auf und können durch Überanstrengung oder Dehydration verursacht werden.

Nächtliche Wadenkrämpfe:

Diese können durch Dehydration, Nervenprobleme oder schlechte Durchblutung verursacht werden. Nächtliche Wadenkrämpfe sind meistens idiopathisch.

Akute Muskelkrämpfe:

Dies sind plötzliche und schmerzhaft Krämpfe, die durch eine Verletzung oder Überdehnung des Muskels verursacht werden können.

Chronische Muskelkrämpfe:

Diese treten wiederholt auf und können durch zugrunde liegende Erkrankungen wie Nerven- oder Stoffwechselstörungen verursacht werden.



URSACHEN VON KRÄMPFEN UND VERSPANNUNGEN

Seit der Entwicklung zum aufrechten Gang des Menschen werden die Elemente des Rückens, wie die Wirbelsäule, Bänder, Sehnen und Muskeln, besonders gefordert. Jede Einheit dieses Systems kann Probleme und Schmerzen verursachen, wobei diese häufig muskulär bedingt sind. Manche Muskeln sind überfordert, andere unterfordert. Die Muskeln verkürzen und verhärten sich, ihre Kraft schwindet und Krämpfe und Verspannungen sind die Folge.

Die Ursachen für Krämpfe und Verspannungen durch verkrampte Muskeln sind u. a.:



FALSCHE KÖRPERHALTUNG

Eine falsche Körperhaltung geschieht meist unbewusst. Bei Schmerzen wird der Körper intuitiv in eine Schonhaltung gebracht, um die Schmerzen erträglich zu halten. Dies führt zu einer Fehlhaltung, die das Problem noch schlimmer machen kann.



MUSKELÜBERLASTUNG

Wenn die Muskeln im Rücken überlastet werden, kann dies zu Krämpfen und Verspannungen führen. Dies kann aufgrund von Überanstrengung, schlechter Haltung oder einem Mangel an körperlicher Aktivität auftreten.



STRESS

Emotionaler oder psychischer Stress kann dazu führen, dass sich die Muskeln im Rücken verspannen und verkrampfen.



VERLETZUNGEN

Verletzungen wie ein Bandscheibenvorfall oder ein Wirbelbruch können zu Krämpfen und Verspannungen im Rücken führen.



MANGELNDE BEWEGUNG

Wenn man nicht genügend Bewegung hat, kann dies zu einer Schwächung der Muskulatur führen, was wiederum zu Krämpfen und Verspannungen im Rücken führen kann.



ELEKTROLYTUNGLEICHGEWICHT

Ein Ungleichgewicht der Elektrolyte im Körper, insbesondere ein Mangel an Magnesium, Calcium oder Kalium, kann zu Muskelkrämpfen und Verspannungen führen. Dieses Ungleichgewicht kann z. B. durch Sport oder durch den Genuss von zu viel Alkohol hervorgerufen werden.



Was die Magnesiumwerte aussagen

Die Magnesiumwerte im Körper werden in Millimol pro Liter gemessen. Von einem normalen Magnesiumwert spricht man bei 0,7 bis 1,05 mmol/l. **Ein Magnesiummangel liegt vor bei Werten unter 0,7 mmol/l.¹**



ERKRANKUNGEN

Bestimmte Erkrankungen wie Fibromyalgie, Arthritis oder Skoliose können zu Krämpfen und Verspannungen im Rücken führen. Ebenso wie Krankheiten, die eine entscheidende Rolle in der Regulation des Mineral- und Flüssigkeitshaushalts spielen, wie z. B.:

Diabetes mellitus

Niereninsuffizienz

Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)

In seltenen Fällen können erbliche Nerven- und Muskelerkrankungen der Auslöser für Krämpfe und Verspannungen sein, wie z. B.:

Primäre Myopathie

Amyotrophe Lateralsklerose

Polyneuropathien



MEDIKAMENTENNEBEN- WIRKUNGEN

Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können die Entstehung von Muskelkrämpfen begünstigen. Bei den folgenden Medikamenten sind Wadenkrämpfe oder Krämpfe in anderen Körperregionen als Nebenwirkung möglich:

Cholesterinsenker

Hormonelle Verhütungsmittel

wie die Pille oder die Hormonspirale

Arzneimittel gegen Bluthochdruck wie

Calciumkanalblocker, Beta-Blocker,
ACE-Hemmer oder Diuretika

**Beta-2-Agonisten (β_2 -Mimetika;
bronchienerweiternde Mittel bei Asthma)**

Chemotherapeutika etc.

URSACHEN VON WADENKRÄMPFEN

VORERKRANKUNGEN DER GEFÄßE

Vorerkrankungen der Gefäße werden manchmal von einem erhöhten Risiko für nächtliche Wadenkrämpfe begleitet. Zu diesen Vorerkrankungen zählen z. B.:



Thrombose der tiefen Beinvenen



Chronische Durchblutungsstörungen



Krampfadern in den Waden

Die Muskelkrämpfe können als Begleiterscheinungen dieser Gefäßkrankheiten auftreten. Für eine Diagnose ist es dabei wichtig festzustellen, ob die Muskelkrämpfe nur in der Wade oder auch noch in anderen Regionen auftreten.



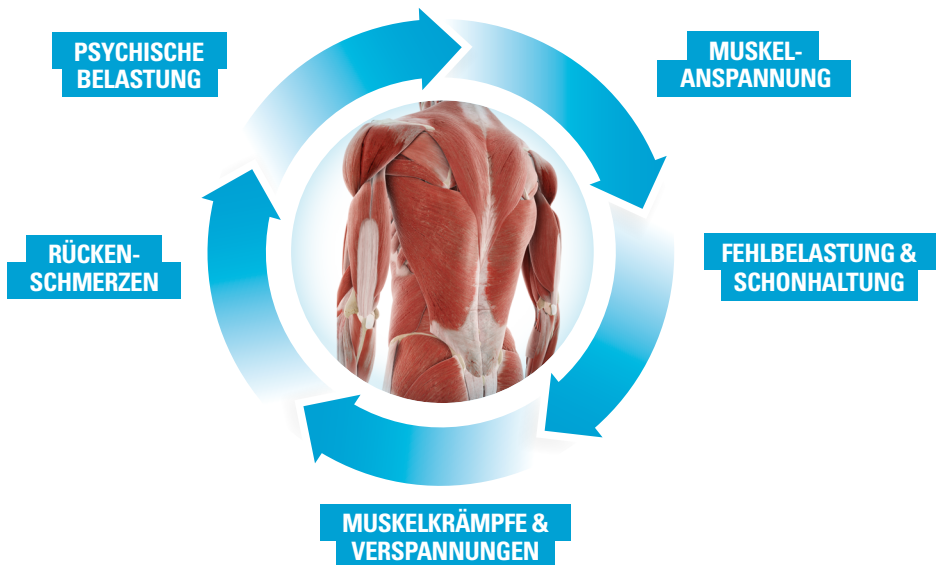
ORTHOPÄDISCHE PROBLEME

Die Wadenmuskulatur gehört zur Gruppe der Skelettmuskeln. Diese ermöglichen die aufrechte Haltung und die Bewegung des Körpers. Es kann zu Wadenkrämpfen kommen, wenn etwa Fehlhaltungen oder Erkrankungen des Skeletts vorliegen.



FOLGEN VON MUSKELKRÄMPFEN

Krämpfe und Verspannungen durch verkrampte Muskeln vermindern erheblich die Lebensqualität, denn die Betroffenen sind in ihrem Alltag durch die Schmerzen stark eingeschränkt. Dadurch entwickeln sich Fehlhaltungen, die wiederum zu Schmerzen führen. Es entsteht ein Teufelskreis, der Auswirkungen auf die Mobilität und psychische Gesundheit der Betroffenen haben kann.



Weitere Beschwerden und deren mögliche Folgen sind u.a.:

- Schmerzen während des Muskelkrampfes und danach
- Schlafstörungen und -mangel und dadurch Risikoerhöhung für Hypertonie und Adipositas
- Tagesmüdigkeit
- Leistungsabfall im Arbeitsalltag
- Psychische Belastung (z. B. Depressionen, Ängste)



DIAGNOSE UND THERAPIE

DIAGNOSE

Wer von Krämpfen und Verspannungen betroffen ist, kann zunächst in die **hausärztliche Praxis** gehen. Bei schwierigeren Fällen kann die Überweisung zu einer **Orthopädin oder einem Orthopäden** erfolgen. Wenn die Funktion der Nerven eingeschränkt ist, wird zur weiteren Abklärung eine **neurologische Fachärztin oder ein neurologischer Facharzt** hinzugezogen.

ANAMNESE

In einem diagnostischen Gespräch klärt die Ärztin oder der Arzt, woher die Schmerzen rühren. Typische Fragen beim Hausarzt und auch in der Orthopädie sind u. a.:

Wo genau treten die Schmerzen auf?

Seit wann treten die Schmerzen auf?

Wie äußern sie sich?

Anhand dieser Fragen können erste Hinweise auf mögliche Ursachen für die Schmerzen wie z. B. Haltungsschäden oder Stress gefunden werden. Danach wird eine körperliche Untersuchung durchgeführt, bei der u. a. Folgendes untersucht wird:

Beweglichkeit des Halses und der Schulter

Besonderheiten im Körperbau

- Lokalisation der betroffenen Körperregion durch Abtasten von Hals, Schulter und Rücken

- Untersuchung der Funktion der Nerven

Bei anhaltenden Beschwerden und fehlendem Ansprechen auf konservative Therapien können bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen empfohlen werden. Bei Vorliegen von neurologischen Störungen sind bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahme, CT oder MRT erforderlich.

THERAPIE

Bei akuten Schmerzen aufgrund von Muskelkrämpfen gibt es verschiedene Therapien, um die betroffene Körperregion beweglicher zu machen und die Schmerzen zu lindern:

- Medikamentöse Behandlungen (z. B. Schmerzmittel aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika [Ibuprofen, Diclofenac]; Opioide [Morphin]; Muskelrelaxanzien [Methocarbamol, Pridinol])

- Konservative Therapie (Kombination aus Ausdauersport, Kräftigungsübungen und Dehnübungen)

- Physiotherapie

- Massagen

- Lokale Wärme

- Verhaltenstherapie (psychologische Schmerztherapien, z. B. bei chronischen unspezifischen Nackenschmerzen)

SELBSTHILFE

Bewegung

Häufig sind Haltungsprobleme die Ursache von Muskelkrämpfen und Verspannungen. Am wichtigsten ist es, im Alltag für **ausreichend Bewegung** (150 Minuten pro Woche moderate/leicht anstrengende körperliche Aktivität oder 75 Minuten pro Woche intensive/anstrengende körperliche Aktivität) zu sorgen und die **Muskulatur zu dehnen**. Das fördert eine **allgemeine Muskelkräftigung** und beugt muskulären Ungleichgewichten vor – die letztlich zu Verspannungen führen. Schon mit einfachen **Dehnübungen** kann eine Verbesserung erzielt werden.

Für den Rücken

ENTSPANNUNG DES OBERKÖRPERS



1 Die Hände und Knie sind auf der Matte und die Halswirbelsäule und der Steiß bilden eine gerade Linie.

2 Mit der Einatmung: das Brustbein heben und den Rücken in ein Hohlkreuz ziehen („Die Kuh“).

3 Mit der Ausatmung: den Rücken jetzt rund rollen („Die Katze“).

4 Wiederholen Sie diese Übung **2–3-mal**.

DREH-DEHN-LAGE

- 1 In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen, die Arme seitlich neben dem Körper ablegen.
- 2 Beine aufgestellt zur Seite ablegen, Kopf in die Gegenrichtung rotieren.
- 3 Beine kontrolliert ablegen, nicht fallen lassen.
- 4 Nach **10–12 Sekunden** den Zug auflösen, zurückrotieren und die Seite wechseln.



DEHNUNG DES RÜCKENS

- 1 Setzen Sie sich im Fersensitz mit geschlossenen Knien auf Ihre Matte.
- 2 Atmen Sie aus und beugen dabei Ihren Oberkörper nach vorn. Bringen Sie die Stirn auf den Boden (Sie können Ihren Kopf auch zur Seite drehen, so dass Ihre Wange auf dem Boden ruht).

- 3 Sie haben **zwei mögliche Varianten**, um die Arme abzu-legen. Sie können Ihre Arme für eine intensivere Streckung nach vorn mit den Handflächen zum Boden legen oder Sie nehmen Ihre Arme mit den Handflächen nach oben zurück an Ihre Oberschenkel. Wählen Sie eine Position, die für Sie angenehmer ist.

- 4 Bleiben Sie so lange, wie Sie möchten, oder für mindestens **30 Sekunden** in dieser Haltung und kehren Sie schließlich mit dem stetigen Ein- und Ausatmen zurück in die sitzende Ausgangsposition.



Für die Schultern

DEHNUNG DES SCHULTERGÜRTELS

- 1 Stellen Sie sich aufrecht und etwa schulterbreit hin.
- 2 Heben Sie den rechten Arm, bis er auf Höhe Ihrer Schulter ist.
- 3 Legen Sie die linke Hand auf den rechten Ellenbogen.
- 4 Ziehen Sie den gestreckten Arm leicht nach links hinten.
- 5 Sie sollten die Dehnung in der rechten Schulter spüren. Nach ca. **10 Sekunden** können Sie nachdehnen und den Arm ein bisschen weiter nach links ziehen.



- 6 Halten Sie die Dehnung **20 Sekunden**, bevor Sie die Seite wechseln. **Wiederholen Sie die Übung 3-mal.**

DEHNUNG VON SCHULTER UND TRIZEPS

- 1 Stellen Sie sich in eine schulterbreite Position.
- 2 Strecken Sie den linken Arm nach oben und winkeln Sie den Unterarm hinter dem Kopf ab.
- 3 Legen Sie die rechte Hand auf den Ellenbogen des linken Arms.
- 4 Ziehen Sie den linken Arm leicht in Richtung Kopf. Die Dehnung sollten Sie in der Schulter spüren.



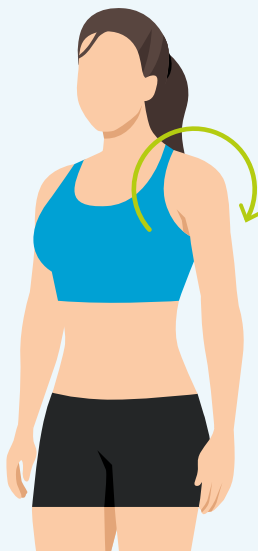
- 5 Halten Sie die Dehnung **20 Sekunden**, bevor Sie die Seite wechseln. Machen Sie pro Arm **2–3 Durchgänge**.

Wichtig: Halten Sie den Kopf gerade und spannen Sie den Bauch an, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

Für den Nacken

DEHNUNG DURCH SCHULTERROTATION

- 1 Atmen Sie ein und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Der Kopf ist senkrecht über der Halswirbelsäule.
- 2 Lassen Sie die Arme locker hinabhängen.
- 3 Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren und kreisen Sie langsam nach hinten und dann nach vorn.
- 4 Machen Sie **10 Wiederholungen** und mindestens **3 Durchgänge**.



DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

- 1 Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Die Schultern hängen locker und entspannt herunter. Ihr Blick ist nach vorn gerichtet.
- 2 Neigen Sie den Kopf mithilfe der rechten Hand seitlich nach rechts. Halten Sie die Dehnung etwa **15 Sekunden** und kommen Sie dann wieder langsam in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.
- 3 Machen Sie **2-3 Wiederholungen** pro Seite.



Für die Wade

ANZIEHEN DER ZEHEN



- 1** Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper und gestreckten Beinen auf und stützen Sie sich mit den Händen ab. Strecken Sie die Knie durch, so dass diese möglichst aufliegen.
- 2** Strecken Sie die Fersen nach vorn und ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase.
- 3** Machen Sie **5–10 Wiederholungen** pro Seite.

ABSENKEN DER FERSE

- 1** Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf eine Treppenstufe und lassen Sie eine Ferse am Stufenende absinken. Neigen Sie dann den Oberschenkel leicht nach vorn und beugen Sie das Knie des Standbeins.
- 2** Senken Sie nun die Ferse am Stufenende möglichst tief ab, so dass Zug auf die Wadenmuskulatur entsteht.
- 3** Stützen Sie sich dabei auf das Knie der Gegenseite. So können Sie die Dehnung der Wadenmuskulatur variabel dosieren.
- 4** Machen Sie **5–10 Wiederholungen** pro Seite.



ZURÜCKSETZEN DES BEINS

- 1** Stellen Sie sich mit ca. 1 Meter Abstand vor eine Wand. Lehnen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Händen dagegen. Halten Sie den Oberkörper gerade und schieben Sie das betroffene Bein nach hinten.
- 2** Lassen Sie das zurückgesetzte Bein gestreckt und dehnen Sie auf diese Weise die Wadenmuskulatur. Achten Sie dabei darauf, dass die Fersen im Kontakt mit dem Boden bleiben.
- 3** Variieren Sie das Ausmaß der Dehnung über den Beugungsgrad des gegenüberliegenden Kniegelenks und der Ellenbogengelenke. Halten Sie die Dehnung etwa **10 Sekunden**.
- 4** Wiederholen Sie die Übung **3-mal**.



HAUSMITTEL



Hals und Nacken warmhalten

Rotlicht, durchblutungsfördernde Salben, Kirschkernkissen oder Wärme-Pflaster können bei schmerzhaften Muskelverspannungen hilfreich sein und Schmerzen lindern. Auch ein warmes Bad kann die Muskelentspannung fördern.



Zugluft vermeiden

Ein kalter Luftzug kann bereits Nackenschmerzen auslösen. Wer weiß, dass er empfindlich reagiert, sollte auch im Sommer den Halsbereich mit einem leichten Tuch schützen.



Massagen

Mit Massagen können Sie Verspannungen und Muskelkrämpfe behandeln. Dabei können Sie mit sanftem oder stärkerem Druck auf die Muskulatur und schmerzhafte Trigger-Punkte im Gewebe einwirken, um die Durchblutung anzuregen und oberflächliche Verspannungen zu lösen.



Aktiv entspannen

Psychische Anspannungen zeigen sich schnell in verhärteten Muskeln. Wer sich bewusst Zeit zum Entspannen nimmt, kann aktiv dagegenwirken, etwa mit progressiver Muskelentspannung.



Richtige Wahl von Kissen / Matratze

Das Kissen kann viel für oder gegen den Rücken und Nacken tun. Ein Nackenkissen, ein Seitenschlärkissen oder eine Matratze, die zu Ihrer Schlafposition passt und Ihren Rücken schont, können daher sinnvolle Investitionen sein.



Bewegung

Bewegung ist das A und O sowohl bei Krämpfen und Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich als auch bei Wadenkrämpfen. Insbesondere bei Ruhe oder in der Nacht sind die Wade oder der Fuß von Krämpfen betroffen. Durch die Bewegung wird die Durchblutung angeregt und der Krampf wird langsam gelöst.



Wechselduschen

Duschen Sie sich abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser. Beginnen Sie zunächst mit warmem Wasser und wechseln Sie dann die Temperatur. Durch das warme Wasser werden die Gefäße geweitet, während sie sich anschließend durch das kalte Wasser wieder zusammenziehen. Wiederholen Sie die Warm-kalt-Variationen mindestens 3-mal und halten Sie die jeweilige Temperatur für etwa 1 Minute. Die Muskeln werden durchblutet und entkrampfen.



Heißes Bad

Ein heißes Bad hilft dabei, die Muskulatur zu lockern. Besonders abends vor dem Zubettgehen sollten die Muskeln entspannt werden, um Krämpfen vorzubeugen. Ein Badezusatz mit Salz, z. B. aus dem Toten Meer, kann diesen Effekt noch fördern.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG

Muskulatur trainieren

Eine regelmäßige Beanspruchung und ein gezieltes Dehnen der krampfenden Muskulatur können dabei hilfreich sein, Muskelkrämpfe zu verhindern.

Wer unter wiederkehrenden Wadenkrämpfen leidet, kann Sportarten ausprobieren, die Muskulatur und Gelenke auf schonende Weise trainieren. Dazu zählen u. a.:



Yoga
oder
Pilates



Radfahren



Spaziergehen



Gezielte
Kräftigungsübungen
für die Muskulatur





Das richtige Schuhwerk

Auslöser der Wadenkrämpfe können auch falsches Schuhwerk oder eine Fehlstellung der Füße sein, da dies zu einer erhöhten Belastung der Muskulatur führen kann. Hier können z.B. orthopädische Einlagen Abhilfe schaffen, um Fußfehlstellungen zu korrigieren.



Ausreichend Wasser trinken

Bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr kann die Mineralstoffkonzentration in ein Ungleichgewicht geraten und zu Muskelkrämpfen führen. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist also wichtig, um den Körper optimal zu versorgen. Ein erwachsener Mensch sollte ca. 1,5 Liter Wasser am Tag trinken, bei sportlicher Betätigung oder warmen Temperaturen etwas mehr.

Nährstoffreiche Ernährung

Um Muskelkrämpfen vorzubeugen, ist u. a. eine ausgewogene Ernährung wichtig, damit die Zufuhr lebenswichtiger und vor allem für die Muskeln essenzieller Nährstoffe und Mineralien wie Magnesium und Natrium gewährleistet ist. Achten Sie dabei auf eine vielseitige und ausgeglichene Ernährung, z. B. mit



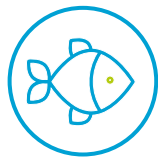
reichlich Vollkornprodukten

(z. B. Haferflocken und Vollkornbrot)



frischem Obst und Gemüse

(z. B. Bananen; sie enthalten viel Kalium und Vitamin B)



ungesättigten Fettsäuren

(z. B. in Olivenöl, Fisch und Nüssen)



TIPPS FÜR DEN ARZTBESUCH

„**Mit Muskelkrämpfen und Verspannungen zum Arzt** — das klingt für den einen oder anderen vielleicht etwas übertrieben und so wird zunächst mit einem Hausmittel versucht, die Krämpfe in den Griff zu bekommen. Doch Krämpfe und Verspannungen können zu einem **Teufelskreis** führen und die Betroffenen sehr belasten. Der Gang zu einer Ärztin oder einem Arzt ist deshalb durchaus gerechtfertigt. Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann mit **weiterführenden Untersuchungen** die mögliche Ursache herausfinden und **effektive Behandlungsmöglichkeiten** empfehlen.

Sollten in **Ihrer Familie** bereits Krämpfe/Verspannungen vorkommen, teilen Sie auch dies Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mit. Selten kann eine **erblich bedingte Nerven- oder Muskelstörung** der Auslöser für die Krämpfe/Verspannungen sein. Teilen Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt auch mit, ob Sie und, falls ja, welche **Medikamente** Sie zu sich nehmen. Auch **körperliche Aktivitäten, Trink- und Ernährungsgewohnheiten** sowie **Alkohol- und Tabakkonsum** können Krämpfe/Verspannungen begünstigen. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besondere **Gewohnheiten** und **Auffälligkeiten** mitteilen.

WELCHE INFORMATIONEN BRAUCHT IHRE ÄRZTIN ODER IHR ARZT?

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird einige Fragen stellen, um die jeweilige Ursache für die Wadenkrämpfe zu ermitteln. Daher kann es für Sie hilfreich sein, sich auf das Gespräch vorzubereiten. So müssen Sie bei ihren/seinen Fragen nicht lange überlegen, sondern haben die Antworten gleich parat.

Sie sollten Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt z.B. möglichst genau schildern,

wann und wie oft die Krämpfe und Verspannungen auftreten,

wie lange die Krämpfe/Verspannungen anhalten,

welche Muskeln sich genau verhärten,

was Sie bereits gegen Ihre Krämpfe/Verspannungen unternehmen.



Über „Ratgeber Krämpfe und Verspannungen“:

„Ratgeber Krämpfe und Verspannungen“ ist eine Initiative der Klosterfrau Healthcare Group. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffenen, die unter Krämpfen und Verspannungen leiden, umfassend mit Informationen und Hilfe zur Seite zu stehen.

Darüber hinaus ist es ihr Anliegen, dieses Thema in der Öffentlichkeit präsenter zu machen. Seit 2020 ist die Klosterfrau Healthcare Group Fördermitglied der Deutschen Schmerzliga e. V.



Deutsche
Schmerzliga e.V.



Wir helfen Ihnen. Seit 1826.