



Login:

- **Bewegungsschmerzen**
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen
- Sport- und Unfallverletzungen
- Gelenkschmerzen
- Behandlung
- Kopfschmerzen**
- Migräne**
- Menstruationsbeschwerden**
- Erkältungsschmerzen**

- Schmerzbekämpfung**
- Schmerzen & Fieber bei Kindern**
- Produkte**
- Expertenrat**
- Services**

Bewegungsschmerzen

Wer rastet, der rostet....Bewegung ist lebensnotwendig für den Menschen. Regelmäßige sportliche Aktivität verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das seelische Befinden und sogar die Abwehrkräfte. Herz und Kreislauf, Atmung, der Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie der gesamte Bewegungsapparat profitieren von ausreichender körperlicher Betätigung. Die Vorteile körperlicher Aktivität sind so groß, dass man auch bei eingeschränkter Leistungsfähigkeit möglichst nicht darauf verzichten sollte. Bei vielen Beschwerdebildern, z. B. bei [Rückenschmerzen](#), bei denen keine Nervenwurzeln betroffen sind, bei [Arthrosen](#) und anderen Gelenksbeschwerden ist Bewegung sogar ein wichtiger Bestandteil der Behandlung und schützt vor dem Fortschreiten der Erkrankungen. Selbst wer also schon ein bisschen Rost angesetzt hatte, sollte nicht rasten. Wie man Beschwerden am Bewegungsapparat so effektiv behandelt, dass keine lange Sportpause notwendig wird, erfahren Sie in den folgenden Abschnitten.

Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln - all diese Bestandteile des Bewegungsapparats können Schmerzen hervorrufen: etwa bei einer Muskelzerrung oder einer Verstauchung, aber auch bei Arthrose, Rückenproblemen oder Verspannungen. Häufige Ursachen sind Fehlbelastungen oder Verschleißerscheinungen, ferner Verletzungen (z.B. beim Sport).

Diese Schmerzen am Bewegungsapparat werden in der Folge als "Bewegungsschmerzen" bezeichnet - obwohl sie durchaus auch im Ruhezustand Beschwerden bereiten können. Mit den Schmerzen geht oft eine Funktionseinschränkung einher: das schmerzende Arthrose-Gelenk ist steif, der verspannte Nacken fühlt sich wie einbetoniert an, der Hexenschuss führt zu kompletter Unbeweglichkeit. Bewegungsschmerzen können akut auftreten und rasch wieder verschwinden - z. B. Muskelkater oder kleine Muskelverletzungen -, aber sie können auch chronisch werden und den Betroffenen jahrelang beeinträchtigen. Anhaltende Bewegungsschmerzen haben viele negative Folgen: sie hindern an körperlicher Aktivität, reduzieren die allgemeine Beweglichkeit und die Muskelkraft, verschlechtern die Koordination und beeinträchtigen auf diese Weise die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen beträchtlich.

Bewegungsschmerzen sind sehr häufig - zwei von drei Erwachsenen in Europa* kennen mindestens eine dieser Beschwerden aus eigener Erfahrung:

*Pain in Europe Survey => 2.2 Maronde, U.: Jeder fünfte Europäer hat chronische Schmerzen. Forschung & Praxis, 15.11.2004

Gelenkschmerzen

Als Hauptursachen für Gelenkschmerzen kommen eine Abnutzung des Gelenkknorpels (Verschleiß, Arthrose) oder entzündliche Gelenkerkrankungen (Arthritis) in Frage. Verschleißbedingte Gelenkschmerzen treten i. d. R. zunächst bei Belastung auf, bei fortgeschrittener Arthrose kommt es aber auch zu Ruhe- und Anlaufschmerzen oder zu nächtlichen Beschwerden. [mehr erfahren über Gelenkschmerzen....](#)

Muskelschmerzen

Muskelschmerzen treten auf, wenn ein Muskel entweder akut überlastet, dauerhaft verspannt oder verletzt ist. Sie können sehr hartnäckig sein, sprechen aber gut auf Wärme und lockernde Behandlungsverfahren sowie auf Einreibungen an. [mehr erfahren über Muskelschmerzen....](#)

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind nach Kopfschmerzen die häufigste Schmerzart überhaupt. 85% der Bevölkerung haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen.* Bei neun von zehn Betroffenen verschwinden die Beschwerden nach kurzer Zeit wieder**, aber bei den Übrigen kehren die Schmerzen in unregelmäßigen Abständen zurück oder bleiben sogar dauerhaft bestehen. Um so wichtiger ist die konsequente Behandlung von Rückenschmerzen.

*, **: Bundesministerium für Bildung und Forschung BMBF, Chronischer Schmerz, Bonn, Berlin 2004

[mehr erfahren über Rückenbeschwerden....](#)



Pflichttext

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Lesen Sie hier [den Pflichttext](#).

Schmerzen bei Sport- und Unfallverletzungen

Verletzungen rufen Schmerzen hervor - das ist am Bewegungsapparat nicht anders als an der Haut oder bei anderen Organen. Prellungen, Verstauchungen, Bandverletzungen und à Muskelverletzungen (zu Muskelschmerzen) können sehr schmerzhaft sein und sollten daher schnellstmöglich behandelt werden, um rasch wieder Sport treiben zu können. Auch langsam, in der Regel durch Überlastung entstandene Beschwerden wie Sehnenscheidenentzündungen fallen in diese Rubrik
[mehr erfahren über Sport- und Unfallverletzungen....](#)

Schmerzen konsequent behandeln

Bewegungsschmerzen sollten konsequent behandelt werden, da sie sonst zum Chronifizieren neigen. Der Körper verfügt nämlich über ein Schmerzgedächtnis, das Schmerzreize speichert und bei erneut auftretenden ähnlichen Reizen Schmerz rascher und intensiver auslöst. "Der Indianer kennt keinen Schmerz" ist also die falsche Einstellung - Schmerzen auszuhalten dämpft sie nicht, sondern fördert zukünftige Beschwerden.
[mehr erfahren über die rasche Behandlung von Bewegungsschmerzen....](#)