metatendolor

Mobilität bewahren

Muskel- und Sehnen-Schmerzen

Bewegungschmerz-Ratgeber

Fließender Schmerz

Rheuma: Eine Krankheit alter Leute mit Hang zu Heizdecken, Kupferarmbändern und Angora-Unterwäsche?

Falsch! Hinter dem Begriff Rheuma oder – medizinisch korrekt – den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises verbirgt sich eine Vielzahl von Erkrankungen der Gelenke und Weichteile. Diese haben eine Gemeinsamkeit: Den stechenden, reißenden oder fließenden Schmerz, meist verbunden mit einer Beweglichkeitseinschränkung. Diesen liegt jedoch eine ganze Bandbreite an Ursachen zugrunde.

Aus dem Griechischen übersetzt, bedeutet der Begriff Rheuma: Fließender Schmerz.

Oft sind nicht nur Knochen, Gelenke und Knorpel von der Erkrankung betroffen, sondern auch „weiche Gewebe" wie Muskeln, Bänder oder Sehnen.

Rheuma – keine Frage des Alters

Rheumatologen unterscheiden zwischen entzündlichen und degenerativen Rheumaerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie dem Weichteilrheumatismus.

Schmerzen durch überstrapazierte Weichteile wie Muskeln und Sehnen gehören demnach ebenso zu den Rheumaerkrankungen wie die geläufigeren Erscheinungen Arthritis (Gelenkentzündung), Arthrose (Gelenkverschleiß) oder die Stoffwechselerkrankung Gicht.

Die Krankheitsbilder **Arthrose, Arthritis** und **Rheuma** werden oft synonym gebraucht. Es handelt sich jedoch um unterschiedliche Erkrankungen mit vielfältigen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Weichteilrheuma ≠ Fibromyalgie

Unter dem Begriff Weichteilrheuma wird eine Vielzahl von Beschwerden gelenknaher Strukturen zusammengefasst. Im Gegensatz zu Arthrose und Arthritis spielt sich das Geschehen primär außerhalb der Gelenke ab. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang daher häufig von einem **extraartikulären Rheumatismus** oder von **weichteilrheumatischen Syndromen**, da – wie der Name schon andeutet – vorrangig Muskeln mit ihren Muskelhäuten, Sehnen und Sehnenscheiden, Schleimbeuteln, Nerven und Bindegewebe betroffen sind.

Eine Sonderform der Muskelschmerzen ist die Fibromyalgie mit starken, generalisierten Schmerzen der Muskeln und Sehnenansätze. Schmerzforscher fanden heraus, dass hier nicht die Überlastung der Weichteile sondern eine Sensibilisierung des Nervensystems für die gesteigerte Schmerzwahrnehmung verantwortlich ist. Daher wird die Fibromyalgie in der jüngeren Fachliteratur zunehmend als eigenständige Krankheit gesehen.

Die bis vor wenigen Jahren weit verbreitete Annahme, Fibromyalgie sei gleichzusetzen mit Weichteilrheumatismus, ist inzwischen überholt. Experten bezeichnen Fibromyalgie als funktionelle Störung, denn es handelt sich dabei weder um eine rheumatische Erkrankung noch um eine Entzündung oder Stoffwechselkrankheit.

- Muskeln
- Sehnen, Sehnenansätze, Sehnenscheiden
- Bänder
- Schleimbeutel
- Faszien (Bindegewebe)
- Nerven

Typischer Überlastungsschmerz

Weichteilrheumatische Beschwerdebilder sind meist Folge von Verletzungen, mechanischer Belastung und Über- oder Fehlbelastungen. Gerade junge Menschen und Sportler leiden daher häufig an dieser Form des Rheumas.

Faktisch hat jeder Mensch schon einmal weichteilrheumatische Überlastungsbeschwerden, z. B. Muskelverspannungen oder Sehnenreizungen, erlebt.

Weichteilrheuma ist ein Sammelbegriff für Beschwerden der weichen Strukturen des Bewegungsapparates.

Tendinopathie – Schmerzen der Sehne

Sehnen sind als „Zugseile" für die Kraftübertragung bereits im Rahmen gewöhnlicher körperlicher Tätigkeiten enormen Kräften ausgesetzt.

Lange Zeit sind selbst Experten davon ausgegangen, dass Sehnen nicht trainierbar seien. Diese These ist überholt. Sehnen reagieren auf Trainingsreize jedoch deutlich langsamer als Muskeln oder Knochen. Dies gilt es im Trainingsprozess zu berücksichtigen, sonst drohen Probleme.

Die Sehnen sind häufig das schwächste Glied in der Kette. Muskeln passen sich einem neuen Trainingsreiz schnell an, Sehnen brauchen vergleichsweise mehr Zeit.

Sehnenschmerzen mit einhergehendem Funktionsverlust, in der Fachwelt auch als **Tendopathie**, **Tendinose** oder **Tendinitis** bekannt, entwickeln sich, wenn Belastung und Belastbarkeit der Sehnen in einem Missverhältnis zueinander stehen. Häufige Auslöser sind Steigerung des Trainingsumfangs, des Tempos, der Häufigkeit oder ein veränderter Untergrund, neues Schuhwerk oder eine neue Technik.

Auf eine solche akute Reizung reagieren die Sehnenzellen mit der Bildung bestimmter Proteine, den Proteoglykanen. Diese speichern Wasser, sodass die Sehne aufquillt und anschwillt. In diesem Zustand ist sie sehr empfindlich, und schon geringe Belastungen führen zum Schmerz.

Wird die schmerzauslösende Bewegung eine Zeit vermieden, ist die Prognose gut. Werden jedoch monotone Bewegungsabläufe ständig wiederholt, entsteht Schaden schneller, als er repariert werden kann, und das Sehnengewebe wird von kleinen Narben und Blutgefäßen durchsetzt. Experten sprechen hier von einer **Sehnendegeneration.**

Wer es mit dem Training übertreibt, vor allem nach einer längeren Pause, muss, ähnlich wie beim Muskelkater, mit Sehnenschmerzen rechnen. Bei Läufern sind meist die **Achillessehne** und das Knie **(Runners Knee)** betroffen, bei den Werfern die Schulter **(Impingement Syndrom)** und der Ellenbogen **(Tennisarm)**.

Sehnenschmerzen plagen nicht nur körperlich aktive Menschen: Der **Mausarm** tritt heutzutage vermehrt als unangenehme Nebenerscheinung durch einseitige Bewegungsabläufe beim Computerspielen auf, ist aber auch ein Zeichen unserer modernen Arbeitsweise.

Tendinopathien zählen zu den häufigsten Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Leitsymptom: Schmerz bei einer Bewegung gegen Widerstand und mit Weiterleitung in den zugehörigen Muskel.

Wer rastet, der rostet

Banal, aber wahr – um in Form zu bleiben, brauchen Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder vor allem eins: Bewegung. Und zwar moderat, aber regelmäßig. Eine Sportart, die fordert und Spaß macht, am besten in netter Gesellschaft, ist optimal. Bewegung hilft, die Gelenke zu „ölen" – nicht umsonst heißt die Flüssigkeit im Gelenkspalt „Gelenkschmiere" – um die Muskeln und Sehnen geschmeidig zu halten. Außerdem hilft Bewegung auch zur Erhaltung des Idealgewichts, denn jedes Kilo zählt.

Kommt es doch einmal zu einer Reizung, sollten die Bewegungen vorübergehend vermieden werden, die zu der Symptomatik geführt haben.

Inhaltsstoffe von metatendolor

Bryonia
Zaunrübe

Guajacum
Guajakbaum

Ledum
Sumpfporst

Auch viele homöopathische Mittel können überlastungsrheumatische Beschwerden lindern. Einige der wichtigsten Arzneien für Verletzungen, Reizungen oder Überlastungen von Sehnen, Sehnenansätzen und Bändern sind in metatendolor miteinander kombiniert. Diese Mittel eignen sich auch gut, um eine Physio- oder Bewegungstherapie zu begleiten, zudem sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln zu befürchten.

metatendolor wird nach höchsten Qualitätsstandards ausschließlich in Deutschland hergestellt. Die Arzneitropfen haben sich sowohl bei akuten Schmerzen (stündlich 5–10 Tropfen) als auch bei chronischen Beschwerden (1–3 mal täglich 5–10 Tropfen) bewährt.

Kleine Sehnenschule

Sehnen sind keine starren Gebilde, vielmehr wirken sie wie Federn, die Energie speichern und wieder abgeben können. Dadurch steigt der Wirkungsgrad der Muskulatur.

So lästig es mitunter sein mag: **5–10 Minuten Aufwärmen** ist wichtig. Es bereitet den Körper auf die sportliche Aktion vor, indem die Durchblutung der Muskeln angeregt wird. Wer mit kalten Muskeln intensiven Sport treibt, riskiert Zerrungen und Verletzungen.

Nach einer Saisonpause oder längerem Aussetzen: Während die Muskulatur sich recht schnell an neue Reize anpassen kann, brauchen die unsere Muskeln umgebenden Strukturen wie Sehnen und Bänder deutlich länger. In den ersten Wochen sollte daher nicht bis zur maximalen Leistungsfähigkeit trainiert werden.

metatendolor auf einen Blick

- Homöopathisches Arzneimittel mit sieben aufeinander abgestimmten Wirkstoffen
- Bei rheumatischen Schmerzzuständen und Bewegungseinschränkungen an Muskeln, Sehnen und Bändern z. B. nach Überlastung
- Glutenfrei und für Vegetarier geeignet
- Exklusiv in Ihrer Apotheke

Regelmäßige, kurze Pausen sind wichtig – sie lassen das strapazierte Gewebe kurz „aufatmen". Das gilt besonders für Tätigkeiten mit sich ständig wiederholenden, einseitigen Bewegungen.

Ein **Cool-down** beschleunigt den Abtransport von Stoffwechsel-Endprodukten. Ein **anschließendes Dehnen** ist empfehlenswert.

Gift für Gelenke und Sehnen – daher zu meiden: Überbelastung in Form von einseitigen, gleichförmigen oder schweren körperlichen Aktivitäten sowie Übergewicht.

meta Fackler Arzneimittel GmbH
Philipp-Reis-Straße 3
31832 Springe
Tel.: 05041 9440-0
Fax: 05041 9440-49
kontakt@metafackler.de

metatendolor Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Rheumatismus. Hinweis: Bei akuten Zuständen, die z. B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen, sowie andauernden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. metatendolor Mischung enthält 50 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (07/20)

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Stand: 07/20