

## Mögliche Ursachen für Muskelschmerzen

Diese Beschwerden, auch Myalgie genannt, sind ein weit verbreitetes Phänomen, das fast jeden irgendwann im Leben betrifft. Sie können lokal in einem bestimmten Muskel oder gruppenweise auftreten und von leichtem Unbehagen bis zu unerträglichen Schmerzen reichen. Die Gründe dafür sind vielfältig und können von einfachen Überanstrengungen bis hin zu ernsteren medizinischen Zuständen reichen. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf einige der häufigsten Ursachen für Muskelschmerzen.

**Überbelastung und Verletzungen** Eine der häufigsten Ursachen ist die Überbelastung oder eine Verletzung, oft ausgelöst durch sportliche Aktivitäten oder ungewohnte körperliche Arbeit. Beim Sport oder bei körperlicher Betätigung, besonders wenn eine neue oder &hellip;

Diese Beschwerden, auch Myalgie genannt, sind ein weit verbreitetes Phänomen, das fast jeden irgendwann im Leben betrifft. Sie können lokal in einem bestimmten Muskel oder gruppenweise auftreten und von leichtem Unbehagen bis zu unerträglichen Schmerzen reichen. Die Gründe dafür sind vielfältig und können von einfachen Überanstrengungen bis hin zu ernsteren medizinischen Zuständen reichen. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf einige der häufigsten Ursachen für Muskelschmerzen.

### Überbelastung und Verletzungen

Eine der häufigsten Ursachen ist die Überbelastung oder eine Verletzung, oft ausgelöst durch sportliche Aktivitäten oder ungewohnte körperliche Arbeit. Beim Sport oder bei körperlicher Betätigung, besonders wenn eine neue oder intensivere Routine

begonnen wird, können Muskelfasern mikroskopisch reißen, was zu Schmerzen und Steifheit führt.

## **Stress und Verspannungen**

Chronischer Stress und Verspannungen können ebenfalls **Muskelschmerzen** verursachen. Wenn wir gestresst sind, neigt der Körper dazu, sich anzuspannen, was zu verkrampften und schmerzhaften Muskeln führen kann, insbesondere im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Entspannungstechniken, regelmäßige Pausen und Bewegung können helfen, diese Art von Beschwerden zu lindern.

## **Infektionen**

Verschiedene Infektionen und Krankheiten können Myalgie als Symptom aufweisen. Beispielsweise ist Grippe bekannt dafür, dass sie neben anderen Symptomen wie Fieber und Erschöpfung auch Schmerzen verursacht. Darüber hinaus können ernstere Bedingungen wie die Autoimmunerkrankung Polymyalgia rheumatica oder bakterielle Infektionen wie Lyme-Borreliose Muskelschmerzen hervorrufen.

## **Medikamente und Therapien**

Bestimmte Medikamente und Therapien können Muskelschmerzen als Nebenwirkung haben. Dazu gehören Statine zur Senkung des Cholesterinspiegels, bestimmte Blutdruckmedikamente und Medikamente zur Behandlung von Krebs. Wenn Beschwerden nach Beginn einer neuen Medikation auftreten, ist es wichtig, dies mit einem Arzt zu besprechen, da eine Anpassung der Behandlung erforderlich sein könnte.

## **Mangelzustände**

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen, insbesondere Vitamin D, Kalium, Kalzium und Magnesium, kann zu Muskelschmerzen

führen. Diese Nährstoffe sind essentiell für die Muskelgesundheit und -funktion. Eine unausgewogene Ernährung, bestimmte Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten, die die Nährstoffaufnahme beeinflussen, können zu solchen Mängeln führen.

## **Chronische Erkrankungen**

Chronische Erkrankungen wie Fibromyalgie, eine Störung, die zu Schmerzen und Müdigkeit führt, oder das Chronische Erschöpfungssyndrom können ebenfalls Beschwerden verursachen. Diese Bedingungen sind oft komplex und erfordern eine umfassende Behandlungsstrategie.

Wenn Beschwerden mild sind und wahrscheinlich auf Überanstrengung oder Stress zurückzuführen sind, helfen oft Ruhe, leichte Dehnübungen und Schmerzmittel. Bei anhaltenden oder unerklärlichen Muskelschmerzen ist es jedoch wichtig, z. B. in einem Zentrum für **Sport-Neurologie** ärztlichen Rat einzuholen, um die zugrunde liegende Ursache zu diagnostizieren und entsprechend zu behandeln.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**