

«Sprechstunde» –
das offizielle PatientInnen-
magazin der Ärztinnen und
Ärzte.
Nr. 3, September 2010,
40. Jahrgang.
Erscheint vierteljährlich.

Herausgeber:
Verband deutsch-
schweizerischer Ärzte-
gesellschaften VEDAG

Redaktion:
Karin Diodà (kd)
E-Mail: k.dioda@rosenfluh.ch
Tel. 044-431 73 56

Redaktionskommission:
Dr. med. Hw. Iff, Bern;
Dr. med. M. Peltenburg,
Hinwil (Präsident);
Dr. med. J. Weber,
Wigoltingen; Dr. med.
C. Zuber, Othmarsingen

Verlag:
Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13
8212 Neuhausen
Sekretariat: Bjanka Coric
Produktion: Manuela Bühler
Schlusslesung: Birgit Blatter
Tel. 052-675 50 60
Fax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Anzeigen:
Bjanka Coric
Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13
8212 Neuhausen
Tel. 052 675 50 56
Fax 052-675 50 61
E-Mail: b.coric@rosenfluh.ch

Druck & Spedition:
AVD GOLDBACH
9403 Goldach
Gedruckt auf chlorfrei
gebleichtem Papier.
Druckauflage: ca. 70 000
Beglauigte Auflage:
67 113

Abos/Adressänderungen:
Vom ärztlichen Wartezimmer
gratis.
Jahresabo an Haushaltungen
Fr. 20.–
EDP Services AG
Ebnaustrasse 10
Postfach, 6048 Horw
Tel. 041-349 17 60
Fax 041-349 17 18
E-Mail: saem.ropu@edp.ch
ISSN-Nr. 1424-8123

Fotos: Ohne Quellenangabe
von Porträtierten zur Verfü-
gung gestellt.

Nachdruck, auch auszugswei-
ses Kopieren, nur mit schrift-
licher Genehmigung der Re-
daktion.

Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos kann
keine Haftung übernommen
werden.

«Publireportagen» sind inte-
ressengebundene, in der Regel
bezahlte Beiträge.
Auf den Inhalt hat die
Redaktion keinen Einfluss.
Die Verantwortung liegt bei
den Autoren oder den auf-
traggebenden Firmen.

Im Internet aufrufbar unter:
www.sprechstunde.ch

Ursachen erkennen und vorbeugen

Liebe Leserin, lieber Leser

Muskelschmerzen können als Begleiterscheinung einer Krankheit oder durch Verletzung, Verspannung oder Überbeanspruchung der Muskeln auftreten. Direkte Ursachen für Muskelschmerzen sind etwa Prellungen oder Zerrungen, die oft sehr starke Schmerzen verursachen. Auch Muskelfaserrisse und Muskelrisse sind äusserst schmerzhaft und es ist ratsam, sie von einem Arzt behandeln zu lassen.



FOTO: CS

Ganz winzige Risse in den Muskelfasern nehmen wir als Muskelkater wahr, der nach einer ungewohnten, körperlichen Anstrengung auftritt. Diese Schmerzen klingen nach einigen Tagen von selbst wieder ab. Hingegen sollte man bei anhaltenden und unerklärlichen Muskelschmerzen unbedingt zum Arzt gehen. Wie die möglichen Ursachen dann abgeklärt werden, können Sie auf Seite 12 nachlesen.

Eine der häufigsten Gründe, weshalb ein Arzt aufgesucht wird, ist der Hexenschuss. Auch hier ist der Schmerz heftig, der durch eine plötzliche Funktionsstörung der Lendenwirbelsäule ausgelöst wird. Wie diese entsteht, ist allerdings auch für Mediziner ziemlich unklar. Doch welche Massnahmen bei Hexenschuss hilfreich sind und was man auf keinen Fall tun sollte, erklärt ein Rheumatologe im Interview auf Seite 14.

Wenn Nacken und Schultern immer wieder verspannt sind, sind die Ursachen meist einseitige Belastung oder falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz. Tipps, wie man den Arbeitsplatz am besten einrichtet, um Verspannungen vorzubeugen, finden Sie ab Seite 8. Auch öfters bewusst die Sitzposition wechseln sowie ab und zu einige Schritte gehen, trägt zur Entlastung bei. Längerfristig vorbeugen kann man, indem man die Muskeln durch moderates Krafttraining stärkt, sich in der Freizeit genügend bewegt und so das viele Sitzen wieder ausgleicht.

Beste Grüsse

Karin Diodà