


16.4.12 Kramp: spieren (st)rekken

Kramp  of spierkramp is het plots onwillekeurig pijnlijk samentrekken van alle spiervezels van spieren doordat de zenuwen verkeerde of te veel signalen doorsturen. Vaak komt kramp in de kuiten voor, maar ook in tenen, zij, buik...

Mogelijke oorzaken

- ⊗ zware belasting van de spieren, bv. tijdens sporten, een slechte conditionele voorbereiding,
- ⊗ een verstoorde bloedtoevoer en daardoor een zuurstoftekort in de spier zoals bijvoorbeeld bij het dragen van knellende kousen, een verkeerde zithouding,
- ⊗ vermoeidheid en stress,
- ⊗ een tekort aan magnesium, calcium, zout of glucose,
- ⊗ dehydratie, overvloedig zweten
- ⊗ te sterke afkoeling van de spieren (bijvoorbeeld bij zwemmers),
- ⊗ ziekte of vergiftiging.

Het stretchen  van de spieren kan helpen de kramp tegen te gaan.

Blijf rekken, wrijven en knijpen, masseren om de reflex te doorbreken, en blijf, ondanks pijn, bewegen.

Stress en vermoeidheid slopen veel magnesium op. Magnesium en calcium spelen een grote rol bij de spiercontractie. Een tekort kan leiden tot krampen.


Vooraf volle granen, donkergroene bladgroenten en fruit zijn belangrijke bronnen voor magnesium, ook banaan, noten en pitten, wortels, avocado, bieten, zeewier, peulvruchten en gedroogde vruchten, honing. Drink ook voldoende water of fruitsap.

Diverse bloggers zijn er heilig van overtuigd dat een stuk ijzer of magneet onder hun matras de uiteindelijke en definitieve oplossing is gebleken.

Pickle juice (augurkennat) of het eten van een opgelegde augurk wordt bij tennis en voetbal sinds 2019 gebruikt om krampen snel te bestrijden. Er is nog geen verklaring voor. De smaak zou dezelfde zenuwcellen triggeren die ook betrokken zijn bij krampen.

*♫ Mensen die gezond zijn willen 1001 dingen,
mensen die ziek zijn willen maar 1 ding.*

16.4.13 Hoofdpijn

Er bestaan veel soorten en vormen van hoofdpijn , op diverse, soms moeilijk te lokaliseren plaatsen.

Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen

Spanningshoofdpijn 📖 of 'gewone hoofdpijn' die soms vanuit de nek naar het hoofd straalt,
migraine 📖 met aanvallen die duren tussen de 4 en 72 uur. De bonzende of kloppende pijn verergert bij beweging en lijkt meestal aan één kant van het hoofd te zitten. Het zicht wordt vaak slechter, je kan misselijk worden, geen licht of geur meer verdragen, en/of het tegelijk warm en koud hebben.
clusterhoofdpijn 📖 wordt omschreven als bonzend of kloppend, meestal aan één kant van het hoofd, terugkerend, en is de meest pijnlijke.

Over oorzaken van hoofdpijn is nog weinig geweten. Bovendien kunnen die individueel verschillen.

Vaak terugkerende oorzaken zijn stress, alcohol, ziekte, gift, trauma, overbelasting van de ogen, roken, infecties en bepaalde geurtjes, koud weer. Ook overmatig cafeïnegebruik, het eten van dropjes of chocolade, rode dan wel witte wijn drinken, wisselingen in de hormoonbalans...

Als je geregeld hoofdpijn hebt is het nuttig een dagboek bij te houden om er achter te komen wat voor jou de trigger is.

Over werking en soorten pijn is er eigenlijk maar weinig echte kennis.

Pijnstillers blokkeren de geleiding van prikkels via de zenuwen, zodat de hersenen minder of geen pijn meer registreren. Ze bieden dus geen oplossing voor de oorzaak of het eigenlijke probleem.

Omdat pijn, oorzaken en triggers zo verschillend zijn, zijn remedies dat ook. Uitproberen dus, waarmee je geholpen bent.

Eet, drink en slaap voldoende. Zorg voor frisse lucht.

Lavendelthee

Kamillethee en muntthee, citroen.

Stop een potlood of twijg tussen je tanden zonder er op te bijten, je kaakspieren zullen ontspannen. Dat neemt spanning weg en vermindert de hoofdpijn.

Seks. De aanmaak van endorfine. Dit verdubbelt de pijndrempel. Een natuurlijk middel tegen hoofdpijn! (Vanavond wél schat, ik heb hoofdpijn!!)

Aspirine (📖 acetylsalicylzuur) is een stof die in meerdere planten en bomen voorkomt. Wilgenschors (salix, werkzame stof is salicine) is reeds lang gekend om zijn koorts- en pijn verlagende werking.

Moerasspirea (📖 (Filipendula ulmaria) waaruit de naam 'aspirine' gevormd werd) heeft een gelijkaardige en mogelijk zelfs betere werking tegen dezelfde kwalen. In de bloempjes zit salicylzuur.

Dr. Anneke Govaerts 2020 stelt dat wekelijks 2,5 uur sporten helpt om je drempel voor migraine te verhogen. En je kan je persoonlijke triggers leren kennen en vermijden.

♫ *De zoon van Willem Tell had last van hoofdpijn.*
Judith Cohen