



SPIERPIJN & -KRAMPEN

– DE INVLOED VAN LEEFSTIJL

Spierziektendag

27 september 2025

Willeke Kruithof, revalidatiearts UMC Utrecht

SPIERPIJN

“Een onplezierige sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging.”

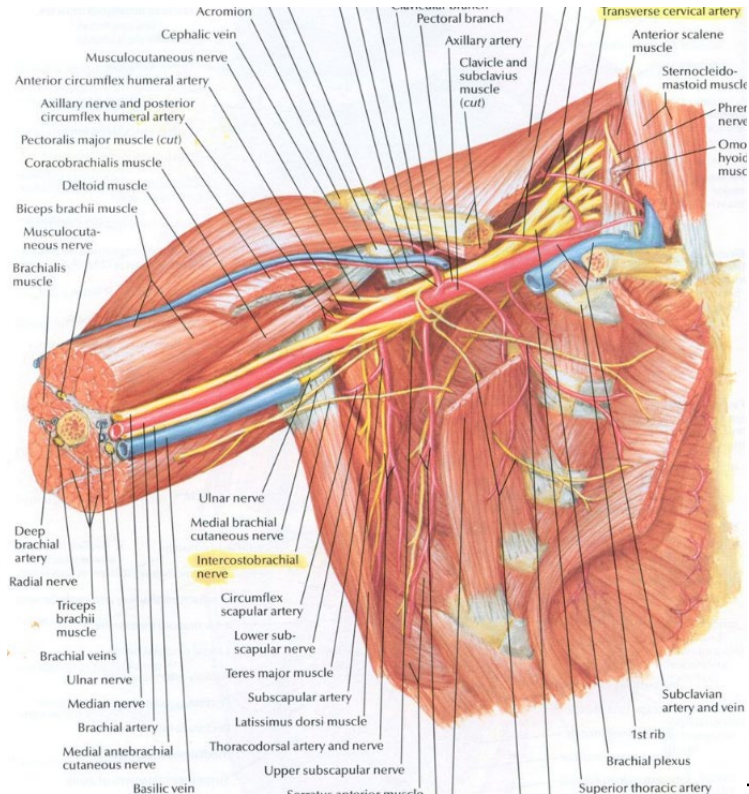
International Association for the Study of Pain (IASP)

Twee soorten pijn:

- Zenuwpijn/Neuropathische pijn
- Somatische pijn (oa spierpijn/pijn in het houding- en bewegingsapparaat).



SPIERPIJN – (BELANGRIJKSTE) OORZAAK



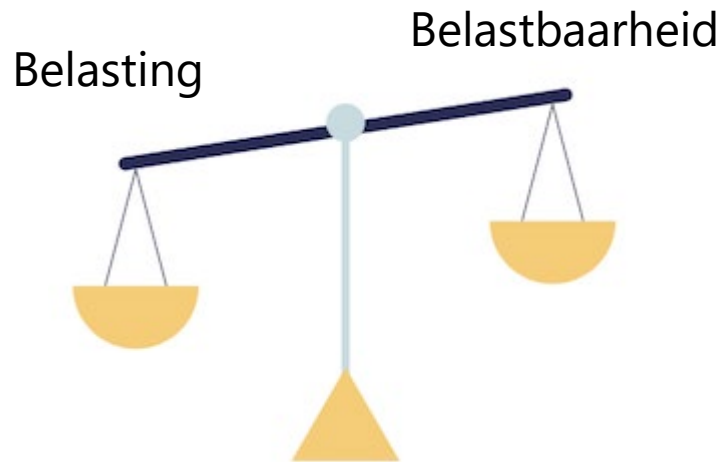
Primair

Problemen met kracht en voelen tgv zenuwschade

Secundair

Overbelasting van de weefsels van het bewegingsapparaat

SPIERPILN – (BELANGRIJKSTE) OORZAAK



- **Belasting:** wat doe je
 - Lopen
 - Computer werk
 - Spelen met (klein)kinderen, Persoonlijke verzorging
 - **Belastbaarheid:** wat kan je
 - Loopafstand
 - In dezelfde houding zitten
 - Het gewicht dat je op kan tillen
 - Houding tijdens sokken aantrekken
-

SPIERPIJN – EEN AANPAK

Pijn wordt vaak veroorzaakt door een disbalans tussen belasting en belastbaarheid.

Belastbaarheid vergroten door

- Trainen: alleen als je minder beweegt dan je eigenlijk aankan.
- Leefstijl: voeding (blijf op gewicht!) en voldoende slapen.

Belasting verlagen door

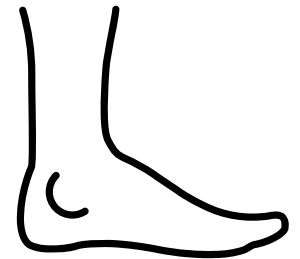
- Piekbelasting voorkomen
- Activiteiten plannen
- Hulpmiddelen

Maatwerk nodig!



SPIERKRAMPEN

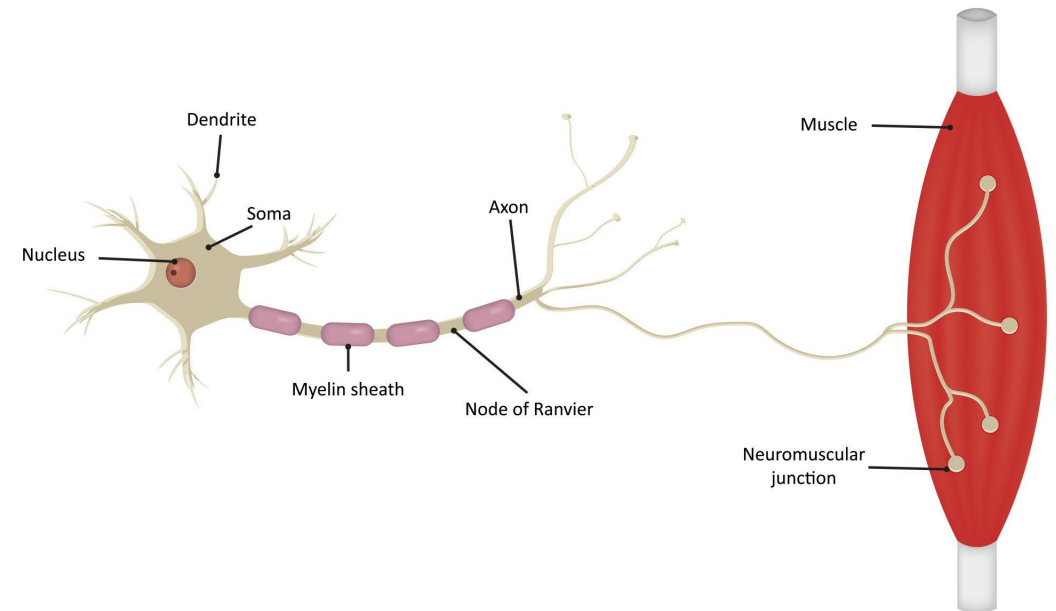
- Een plotse, onwillekeurige en vaak pijnlijke verkorting van de spieren.
- Meest frequent: kuiten, hamstrings, voetspieren
- Kan zowel in rust als tijdens inspanning ontstaan
- Vaak: in de avond/nacht



SPIERKRAMPEN – HOE ONTSTAAN ZE?

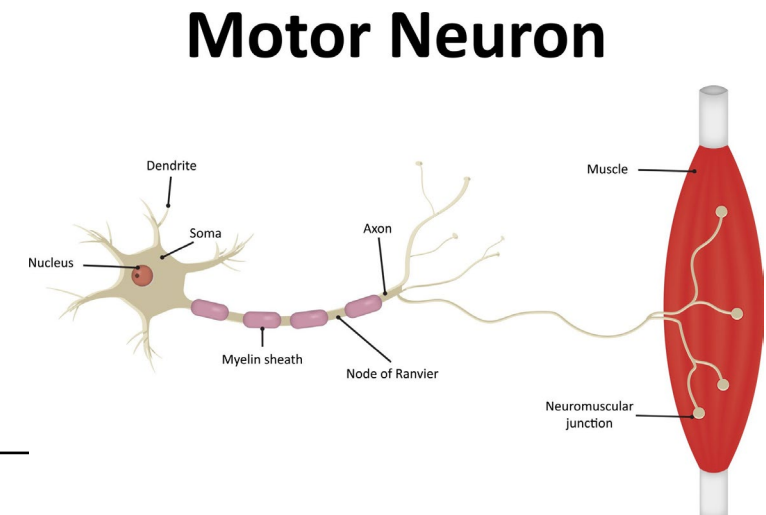
- Dat weten we niet precies
- Theorieën
 - Dehydratietheorie
 - Neuromusculaire theorie

Motor Neuron



SPIERKRAMPEN – HOE ONTSTAAN ZE?

- Uitlokkende factoren:
 - Eerder al ontstane spierschade/niet optimaal zenuwstel
 - Inspanning: nieuwe activiteit, langer of intensiever
 - Kou
 - Uitdroging
 - Overbelasting: te veel doen op een dag
- Leidt tot spierversmoeidheid -> lagere drempel/minder remming -> verhoogde activiteit motor neuron -> kramp

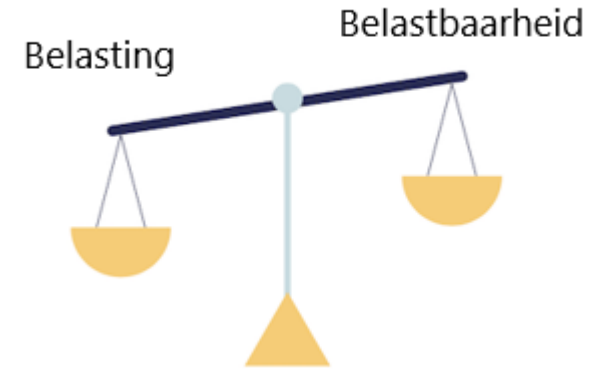


SPIERKRAMPEN - DIAGNOSTIEK

- Bij polyneuropathie gevoeliger voor spierkrampen
 - Zoek naar triggers + andere oorzaken
 - Denk ook aan andere triggers/oorzaken:
 - Medicatie: onder andere diuretica ('plastablet'), B-blokker, statines, ranitidine
 - Intoxicaties: alcohol, cocaine, heroïne, amfetamine, koffie
 - Andere ziekte: Schilddklierproblemen, lever/nierfunctieproblemen, tekort aan Vit D en magnesium
 - Mimics: Restless legs/Periodic limb movement disorder
-

SPIERKRAMPEN – WAT WERKT WEL?

- Terugkijken
 - “bezuren in de nacht”
 - Aanpassen belasting overdag
- Rekken! = bewezen
 - Tijdens de kramp
 - Maar ook preventief



SPIERKRAMPEN – WAT WERKT WEL?

- Leefstijl!
 - Drink voldoende water
 - Stop met roken, verminder alcohol/koffie
 - Gevarieerd gezond dieet (voorkom vitamine tekorten bijv).
 - Massage (warmte)
 - Meditatie
-

SPIERKRAMPEN – WAT WERKT WEL?

- Rekken! = bewezen
 - Tijdens de kramp
 - Maar ook preventief

- Tijd voor rekoefeningen!



SPIERKRAMPEN

- Jijzelf bent degene die de meeste invloed heeft op de spierkramp!
- Vragen?

BRONVERMELDING

- Dijkstra JN, Boon E, Kruijt N, Brusse E, Ramdas S, Jungbluth H, van Engelen BGM, Walters J, Voermans NC. Muscle cramps and contractures: causes and treatment. Pract Neurol. 2023 Feb;23(1):23-34. doi: 10.1136/pn-2022-003574. Epub 2022 Dec 15. PMID: 36522175.
 - Katzberg et al. Assessment: Symptomatic treatment for muscle cramps (an evidence-based review) Report of the Therapeutics and Technology Assessment Subcommittee of the American Academy of Neurology. Neurology. 2010 Feb;23. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181d0ccca>
 - Giuriato G, Pedrinolla A, Schena F, Venturelli M. Muscle cramps: A comparison of the two-leading hypothesis. J Electromyogr Kinesiol. 2018 Aug;41:89-95. doi: 10.1016/j.jelekin.2018.05.006. Epub 2018 May 26. PMID: 29857264.
-