

Chinin, Magnesium, Muskelanspannung? Neue S1-Leitlinie stellt zusammen, welche Intervention bei Muskelkrämpfen Sinn macht

Dr. Linda Fischer

15. März 2024

Die neue S1-Leitlinie fasst die Differenzialdiagnostik und Therapie von Muskelkrämpfen (Crampi) bei erwachsenen Menschen zusammen. Federführende Fachgesellschaft ist die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN) ^[1].

Inzidenz und Risikofaktoren

Ein Blick in die Leitlinie. Bei einem Muskelkrampf kontrahiert ein Muskel, ein Teil des Muskels oder eine Muskelgruppe akut, schmerzhaft und unwillkürlich. Dies geht mit einer tastbaren Verhärtung einher und ist sowohl von kurzer Dauer (Sekunden bis Minuten) als auch selbstlimitierend.

Besonders häufig sind nächtliche Muskelkrämpfe. 90% aller jungen Erwachsenen berichten vereinzelt von Muskelkrämpfen, wobei die Frequenz im Alter steigt. Oft überdauert ein lokaler Muskelschmerz den akuten Krampf für einen Tag oder länger.

Zu den Risikofaktoren eines Muskelkrampfs zählen:

- hohes Alter
- Bewegungsmangel
- Alkoholkonsum
- venöse oder peripher-arterielle Gefäßerkrankungen
- Kalzium-/Magnesiummangel
- schwere Leber- und Niereninsuffizienz (Urämie, Hämodialyse)
- periphere neurogene Läsionen

Chinin rezeptpflichtig und nicht immer sinnvoll

Ein Blick auf die Behandlung. Generell hat sich die Evidenzlage zur Therapie idiopathischer Muskelkrämpfe in den letzten Jahren kaum verändert.

Für Chinin gibt es ausreichende Belege. Allerdings ist Chininsulfat seit 2015 rezeptpflichtig. Die Indikationen wurden auf anderweitig nicht behandelbare, sehr häufige oder schmerzhaft nächtliche Wadenkrämpfe eingeschränkt. Für sonstige Indikationen liegt nur schwache oder nicht ausreichende Evidenz vor.

Zur Behandlung symptomatischer Muskelkrämpfe hat sich die Studienlage zwar mittlerweile verbessert, jedoch sind trotzdem – Stand heute – keine evidenzbasierten Empfehlungen möglich.

Erste Hilfe bei Muskelkrämpfen

In der Abklärung sind zunächst symptomatische Muskelkrämpfe auszuschließen. Im Akutfall wird der krampfende Muskel gedehnt bzw. die Antagonisten statisch angespannt. Bei nächtlichen Wadenkrämpfen sind regelmäßig Dehnübungen der Wadenmuskeln hilfreich.

Wie wirksam ist Magnesium?

Die Wirksamkeit von Magnesium bei idiopathischen Krämpfen ist nicht ausreichend belegt. Ein Mangel sollte aber ausgeglichen werden. Bei Muskelkrämpfen während der Schwangerschaft ist die Wirkung von Magnesium unsicher.

Offene Fragen zur Therapie von Muskelkrämpfen

Kein ausreichendes Evidenzniveau für pharmakologische Therapien gibt es für belastungsinduzierte Muskelkrämpfe sowie für symptomatische Muskelkrämpfe im Rahmen von Schwangerschaft, Dialyse, Leberzirrhose oder peripheren neurogenen Schäden.

Der Beitrag ist im Original erschienen auf [Coliquio.de](#).

MEHR

- [Ist das Restless-Legs-Syndrom wirklich eine Krankheit? Wenn ja: Muss diese auch immer behandelt werden?](#)
- [Fall: Doppelbilder, Kopfschmerzen, Schwäche und Taubheitsgefühle – was fehlt diesem 38-jährigen Patienten?](#)
- [Fall: Dieser 26-jährige, gesunde Mann bricht am Schreibtisch zusammen und ist bewusstlos – wie helfen Sie ihm?](#)

Referenzen

1. AWMF online: S1-Leitlinie Crampi / Muskelkrampf (online) 8. November 2023

Credits:

Lead Image: Dreamstime

Coliquio Nachrichten © 2024 WebMD, LLC

Diesen Artikel so zitieren: Chinin, Magnesium, Muskelanspannung? Neue S1-Leitlinie stellt zusammen, welche Intervention bei Muskelkrämpfen Sinn macht - *Medscape* - 15. Mär 2024.