

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf den Antwortbogen.

1. Muskelverspannungen ...

- A. verschwinden am schnellsten, wenn man die betroffenen Muskeln schont.
- B. lassen sich einfach wegmassieren.
- C. können zur Entwicklung eines Schmerzgedächtnisses führen.

2. Das Schmerzgedächtnis ...

- A. ist ein Schutzmechanismus des Organismus.
- B. entwickelt sich durch Sensibilisierung von Nervenzellen im Zentralnervensystem.
- C. entwickelt sich nur nach Amputationen.

3. Ist die Bewegungsfähigkeit der Schulter stark eingeschränkt,

- A. spricht man von Frozen Shoulder.
- B. nennt man dies Schulter-Arm-Syndrom.
- C. handelt es sich um eine Kalkschulter.

4. Eine Zerviko-Brachialgie ...

- A. wird in den meisten Fällen durch Verspannungen ausgelöst.
- B. wird fast immer durch einen Bandscheibenvorfall ausgelöst.
- C. beginnt mit der Verdickung der Kollagenstränge der Gelenkkapsel.

5. Muskelzerrungen ...

- A. sind kein Grund, das Training zu unterbrechen.
- B. können nach ein paar Tagen mit durchblutungsfördernden Salben behandelt werden.
- C. kann durch kurze Start- und Stoppbewegungen vor dem Training vorgebeugt werden.

6. Bei Muskelkrämpfen ist die Therapie der ersten Wahl ...

- A. die Einnahme von Chinin.
- B. die Einnahme von Muskelrelaxanzien.
- C. die Einnahme von Magnesium.

7. Bei der Fibromyalgie ...

- A. ist das einzige Symptom der Schmerz, der an allen Muskeln auftreten kann.
- B. wird die Diagnose unter anderem durch Druck auf die Tenderpoints gestellt.
- C. wird die Diagnose unter anderem durch Druck auf die Triggerpoints gestellt.

8. Gicht ...

- A. entwickelt sich in den meisten Fällen durch eine Ausscheidungsstörung der Harnsäure über die Niere.
- B. kann durch reichlichen Verzehr fettreicher Fische unterstützend behandelt werden.
- C. ist eine Erkrankung, die Männer und Frauen gleichermaßen betrifft.

9. Bier kann einen akuten Gichtanfall auslösen, weil ...

- A. es Harnsäure enthält.
- B. es die Nieren schädigt.
- C. es größere Mengen Purine enthält.

10. Statine ...

- A. können zu Muskelschmerzen und ausgeprägten Skelettmuskelschäden führen.
- B. können zu Schädigung der glatten Muskulatur führen.
- C. können zu Gelenkschmerzen führen.