

Hoe werkt Inhibin?

Inhibin bevat als werkzame stof hydrokinine. Hydrokinine behoort tot de groep geneesmiddelen die spierverslappers worden genoemd. Het vermindert krampen van de been- en kuitspieren. In feite zorgt het ervoor dat de spier minder gevoelig wordt voor prikkeling vanuit de hersenen waardoor de kramp minder snel optreedt. Hierdoor neemt het aantal nachtelijke spierkrampen af.

Hoe moet ik Inhibin gebruiken?

Gebruik Inhibin als een kuur van 14 dagen. Bij het avondeten neemt u 2 tabletten, gevolgd door 1 tablet voor het slapen gaan. Inhibin werkt alléén als het van tevoren ingenomen wordt, als de kramp al is begonnen werkt het meestal niet meer. U hoeft pas een nieuwe kuur te starten als u merkt dat de krampen terugkeren.

Ik heb Inhibin 14 dagen geslikt.

Hoe lang moet ik nu stoppen?

Nachtelijke spierkrampen komen vaak in perioden voor, dan weer een paar weken wel, dan weer maanden niet. Dit is per persoon verschillend. U kunt weer met het gebruik van Inhibin starten als de krampen terugkeren. Soms duurt dat 3 dagen soms wel een maand.

Kan iedereen Inhibin gebruiken?

Inhibin mag niet gebruikt worden door kinderen onder de twaalf jaar. Bij patiënten met lever- en/of nierfunctiestoornissen of hartritmeaandoeningen is voorzichtigheid geboden. Inhibin mag daarnaast niet gebruikt worden bij:

- Zwangerschap of borstvoeding
- Ernstige spierzwakte (myasthenia gravis)
- Oorsuizen (tinnitus)
- Aandoeningen van de gezichts-zenuw (optische neuritis).

Waar kan ik Inhibin kopen?

Inhibin is het enige geneesmiddel dat in Nederland beschikbaar is voor de behandeling van nachtelijke spierkrampen. Het is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek. De behandeling met Inhibin bestaat uit een kuur van 14 dagen met 3 tabletten per dag.



Inhibin is verkrijgbaar bij de apotheek en bevat hydrokinine.
Lees voor het gebruik altijd de bijsluiter.
Gebruik wordt afgeraden bij een leeftijd jonger dan 12 jaar,
myasthenia gravis, tinnitus, neuritis opticus en zwangerschap.

KOAG-KAG nr. 30-0811-1181. INH00319082011.

Wordt u wakker van spierkramp?

Doe de zelftest



Wordt u wakker van spierkramp?

Dan is de kans groot dat u last heeft van nachtelijke spierkrampen. U herkent dan waarschijnlijk de plotselinge pijnlijke kramp in uw kuit of voet. De krampen treden vooral 's nachts op en kunnen een aantal seconden tot minuten aanhouden. Ruim 40% van de Nederlandse bevolking heeft hier last van.

Hoe herkent u nachtelijke spierkrampen?

Als u zich afvraagt of u mogelijk nachtelijke spierkrampen heeft is het goed om uzelf de volgende vragen te stellen:

- Heeft u een scherpe pijn als u een kramp heeft?
- Heeft u de kramp meestal in de kuit of in uw voet?
- Heeft u de kramp meestal tijdens uw slaap?

Als u alle drie de vragen met "ja" heeft beantwoord dan is de kans groot dat u nachtelijke spierkrampen heeft. Test uzelf met de zelftest die hiernaast staat.

Zijn er medicijnen voor de behandeling van nachtelijke spierkrampen?

Inhibin® is het enige geneesmiddel dat in Nederland beschikbaar is voor de behandeling van nachtelijke spierkrampen. Het is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek. U hoeft dus niet per se naar uw huisarts maar kunt ook uw apotheek om advies vragen.

Wat is het verschil tussen nachtelijke spierkramp en restless legs?

Nachtelijke spierkramp moet u niet verwarren met rusteloze benen (restless legs). In de praktijk worden nachtelijke spierkramp, restless legs syndroom (RLS) en slaapschokken (PLMD) vaak op één hoop gegooid. De aandoeningen hebben met elkaar gemeen dat ze de slaaprust verstoren of onderbreken, maar ze verschillen wel degelijk van elkaar. Het belangrijkste kenmerk van nachtelijke spierkramp is de scherpe pijn die gepaard gaat met de kramp. Die pijn is bij de andere aandoeningen meestal niet aanwezig. Indien u vermoedt dat u last heeft van RLS of PLMD is het verstandig om uw huisarts te raadplegen.

Test uzelf

Heeft u been- of voetspieren die ineens gaan bewegen of samentrekken? _____ nee ja

Is de spier op dat moment verhard, aangespannen of verkramt? _____ nee ja

Heeft u deze krampen meestal in de kuiten, voeten of tenen? _____ nee ja

Heeft u de klachten meestal 's nachts tijdens uw slaap? _____ nee ja

Kan de kramp enkele seconden tot minuten aanhouden? _____ nee ja

Zijn de krampen pijnlijk? _____ nee ja

Als u alle vragen met "ja" heeft beantwoord is het waarschijnlijk dat u klachten heeft die kunnen duiden op nachtelijke spierkrampen. Om er zeker van te zijn of dit juist is adviseren wij u deze zelftest altijd te bespreken met uw apotheek of huisarts. Zij kunnen bepalen of Inhibin voor u een geschikte oplossing is.

