

Bewegungsschmerzen*?

Wirkung auf den Punkt



Ein Ratgeber bei Bewegungs-,
Muskel- und Gelenkschmerzen*

* infolge stumpfer Verletzungen

Wenn Bewegungen schmerzen

Unter Bewegungsschmerzen versteht man im Allgemeinen Rückenschmerzen, Verspannungen, z. B. im Schulter- und Nackenbereich, aber auch Muskel- und Gelenkbeschwerden, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die Ursachen von Bewegungsschmerzen können sehr unterschiedlich sein. Diese reichen von Bewegungsmangel oder Fehlhaltung, einer Überbeanspruchung der Muskulatur bis hin zu ungewohnter Belastung durch anstrengende Gartenarbeit oder schweres Tragen. Bewegungsschmerzen sind aber auch oft auf Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen zurückzuführen.

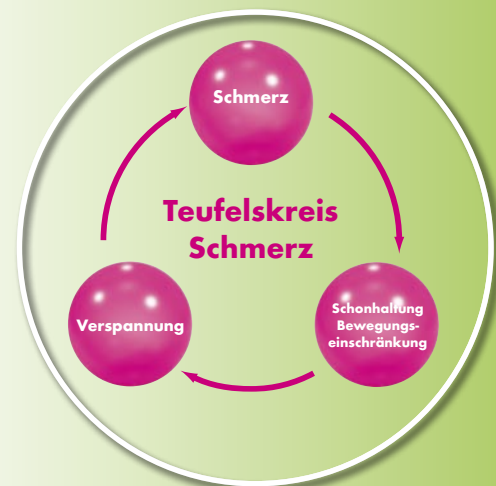


Teufelskreis Schmerz

Immer häufiger leiden Erwachsene gelegentlich bis dauerhaft unter Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Aber auch Muskel- und Gelenkbeschwerden treten mit zunehmendem Alter vermehrt auf.

Die Schmerzen sind ein entscheidendes und überlebenswichtiges Warnsignal des menschlichen Organismus. Sie entstehen häufig als ein Schutzreflex auf mechanische, thermische, elektrische oder chemische Reize. Bei Fehlhaltung oder Fehlbelastung versucht der Körper, die belastete Muskelgruppe vor weiterer Schädigung zu schützen und reagiert mit einer erhöhten Muskelanspannung. Dies kann in der betroffenen Muskelgruppe zu einer schmerzhaften Muskelverspannung führen.

Aufgrund der Schmerzen wird eine ungünstige Schonhaltung eingenommen, die Verspannung verstärkt sich weiter und löst erneute Schmerzen aus. Ein Teufelskreis beginnt. Auf den folgenden Seiten finden Sie viel Wissenswertes und praktische Tipps für mehr Beweglichkeit.



Traumaplant® – so stark, so schnell, so verträglich

Traumaplant® ist eine pflanzliche Schmerzsalbe mit dem hochdosierten Wirkstoff der speziell zur Schmerzlinderung selektierten Arzneipflanze „Trauma-Beinwell“ (botanische Bezeichnung *Symphytum x uplandicum* Nyman). Diese Hochleistungssorte des Beinwells genießt einen europaweit patentähnlichen Sortenschutz und wird exklusiv für die Herstellung von Traumaplant® verwendet.

Der Wirkstoff wird ausschließlich aus den frischen oberirdischen Pflanzenteilen – vor allem den Blättern, die besonders reichhaltig sind, gewonnen. Durch diesen Spezialextrakt wirkt Traumaplant® ausgeprägt schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Die Salbe dringt direkt durch die Haut und entfaltet schnell ihre schmerzstillende Wirkung.

Traumaplant® ist dabei so gut verträglich, dass sie als einzige Schmerzsalbe bei begleitenden offenen Wunden anwendbar ist. Zusätzlich besitzt Traumaplant® wundheilungsfördernde Eigenschaften und ist bereits für Kinder ab 4 Jahren zugelassen.



Die wirkstoffreichen Blätter des „Trauma-Beinwells“

Schon im Altertum wurde Beinwell wegen seiner heilkräftigen Wirkung auch zur Behandlung von Knochenbrüchen und Gelenkbeschwerden eingesetzt. Heute hat sich insbesondere die spezielle Hochleistungssorte „Trauma-Beinwell“ einen Namen gemacht.

„Trauma-Beinwell“ wird in kontrolliertem Eigenanbau unter biologischen Bedingungen, also ohne Einsatz von Herbiziden oder Pestiziden, in einer oberbayerischen Klostergärtnerei angebaut.

Erfahren Sie mehr hierzu unter
www.traumaplant.de/videos.html

Diese spezielle Sorte wurde so entwickelt, dass sonst mögliche schädliche Inhaltsstoffe, wie z. B. Alkaloide in „Trauma-Beinwell“ nicht enthalten sind. Für Traumaplant® werden ausschließlich die frischen oberirdischen Pflanzenteile – vor allem die Blätter – verwendet, da diese neben dem hohen Wirkstoffgehalt auch eine sehr gute Verträglichkeit aufweisen. Traumaplant® ist somit stark und schnell in der Wirkung und kann zudem **als einzige Schmerzsalbe auf begleitende offene Wunden aufgetragen werden.**



Aktuelle Umfrage*

1.500 Verwenderinnen von Schmerzsalben wurden befragt, was eine ideale Schmerzsalbe ausmacht.

Das Ergebnis:

90 % der Befragten wünschen sich zusätzlich zu einer schnell und stark wirkenden Schmerzsalbe **wundheilende Eigenschaften.**

* Jomondo Online Kurz-Befragung, Mai/Juni 2010

Traumaplant® – so wirkt die Schmerzsalbe optimal

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen* sowie Verletzungen hilft Traumaplant®, die pflanzliche Schmerzsalbe schnell und effektiv.

Am besten Traumaplant® mehrmals täglich auftragen. Achten Sie darauf, dass Sie die Salbe

- großzügig auf die gesamte zu behandelnde Fläche verteilen,
- gut einmassieren,
- gut einziehen lassen.

Traumaplant® ist auch für den Salbenverband sehr gut geeignet. Hierbei eine größere Menge (mindestens Walnuss groß) auf die Haut über das erkrankte Gewebe auftragen, mit einer Kompresse bedecken und am besten mit elastischer Binde stabilisieren. Über mehrere Stunden, z. B. nachts, einwirken lassen.

Aktuelle Untersuchungen zeigen: Traumaplant® verkürzt die Schmerzphase und macht die Beweglichkeit frühzeitiger möglich.



* infolge stumpfer Verletzungen

Weitere Tipps für mehr Beweglichkeit

Um den Teufelskreis zu durchbrechen, sind regelmäßige Bewegungsübungen notwendig, um die Muskulatur zu kräftigen oder Verspannungen gezielt zu lösen.

Sport und Gymnastik

Treiben Sie Sport als Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit und um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Besonders geeignet sind Schwimmen, Wandern, Walken und täglich (!) Rückengymnastik. Tipp: Viele Krankenkassen bieten mittlerweile kostenlose Rückenschulen an.



Richtige Haltung

Sie können Ihrem Rücken bereits viel Gutes tun, wenn Sie Folgendes beachten. Halten Sie den Rücken gerade. Stehen Sie nicht mit gestreckten Beinen, besser: die Knie leicht beugen oder einen Fuß erhöht stellen. Auch beim Sitzen empfiehlt es sich, den Rücken gerade zu halten und den Oberkörper abzustützen.



Heben und Bücken

Beim Bücken mit gebeugten Knien und geradem Rücken in die Hocke gehen. Verteilen Sie die Lasten auf beiden Seiten und halten Sie diese dicht am Körper.



Übungen zur Stärkung der Muskulatur

Übung für Hals und Nacken

Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Schultern locker hängen. Schieben Sie den Kopf weit nach oben, die Schultern bleiben dabei tief. Beim Ausatmen Kopf nach vorne senken und das Kinn zur Brust nehmen. Beim Einatmen wieder nach oben kommen und leicht zur Decke sehen. Wiederholen Sie die Übung mindestens fünf Mal.

Tipp: Kopf nicht zu weit in den Nacken nehmen, um die Wirbelsäule nicht unnötig zu belasten.



Übung für den Rücken

Ausgangsposition ist der Vier-Füßler-Stand. Führen Sie nun diagonal Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammen. Anschließend strecken Sie beides möglichst weit vom Körper weg. Hand und Ferse sollten dabei den größt möglichen Abstand von einander haben. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal und wechseln Sie anschließend die Seite.

Tipp: Spannen Sie bei der Streckung Ihre Bauchmuskeln an.



Übung für Beine und Becken

Gehen Sie in die Rückenlage und stellen Sie die Beine auf. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Bringen Sie das Becken mit der Ausatmung nach oben, danach den Unterschenkel des Beines in die Streckung und setzen Sie ihn wieder ab. Wechseln Sie zur anderen Seite. Führen Sie diese Bewegung fünf Mal pro Seite durch.

Tipp: Achten Sie darauf, dass das Gesäß und die Hüfte weit nach oben gestreckt werden.



Übung für den Schulterbereich

Stellen Sie sich in einen aktiven Stand, also schulterbreit, im Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt. Führen Sie die Handinnenflächen vor dem Körper zusammen. Mit der Ausatmung führen Sie die Arme in einer Brustschwimm-Bewegung möglichst weit nach oben. Schieben Sie noch einmal oben nach. Mit der nächsten Ausatmung führen Sie die Hände seitlich nach unten. Wiederholen Sie diese Übung fließend mindestens fünf Mal.

Weitere Übungen finden Sie auf:
www.traumaplant.de/videos.html



Tipps zur Entspannung

Massagen

Sehr hilfreich bei hartnäckigeren Schmerzen sind regelmäßige Massagen – am besten von einem ausgebildeten Masseur/Physiotherapeuten. Spezielle Massagetechniken und Handgriffe wirken auf die unterschiedlichen Hautschichten und Muskeln ein, fördern die Durchblutung der körpereigenen Regionen und die Verspannung lässt nach.

Entspannung

Autogenes Training, Yoga, Thai-Chi und Atemübungen sind bewährte Verfahren zur Lösung von Verspannungen und Bewältigung von Schmerzen.

Das lockert die Muskulatur und beruhigt den Geist

- Ein warmes Bad oder eine heiße Dusche mit entspannenden Kräuterzusätzen (z. B. Lavendel, Melisse, Jasmin) oder ätherischen Ölen
- In die Sauna gehen
- Ein gutes Buch lesen
- Lieblingsmusik hören
- Aromatherapie mit ätherischen Ölen



Schnelle Hilfe bei Verletzungen



Verletzungen im Haushalt, bei Spiel und Sport, in Beruf und Freizeit sind fast unvermeidlich. Die wenigsten Verletzungen hinterlassen aber wirklich bleibende Schäden, wenn sie sachgemäß und schnell behandelt werden. Bei sehr starken Prellungen und Zerrungen sollte aber immer eine ärztliche Untersuchung erfolgen.

Als Sofortmaßnahme im Verletzungsfall ist die sogenannte „PECH-Regel“ erst einmal hilfreich:

- 1. Pause**
- 2. Eis (bzw. Kühlung)**
- 3. Compression (d.h. Bandagen)**
- 4. Hochlagern**

Mit einem Salbenverband unterstützt Traumaplant® den Heilungsprozess schnell und wirkungsvoll. Die pflanzliche Schmerzsalbe wirkt nicht nur stark und schnell schmerzlindernd, sondern auch abschwellend und entzündungshemmend.



Verletzungen mit Schürfwunden

Durch Fall, Stoß und Verletzungseinwirkung kann es zusätzlich zur Prellung auch noch zu leichten Hautabschürfungen bis hin zu offenen Wunden kommen. Kinder sind hiervon am häufigsten betroffen.

Erste Behandlung einer offenen Wunde

Wunden sind häufig verschmutzt, daher müssen sie möglichst schnell und sorgfältig gereinigt werden, damit es nicht zu einer Infektion durch Bakterien kommt. Verwenden Sie sauberes, fließendes, kaltes Wasser, um Schmutzpartikel vorsichtig auszuspülen. Vorsicht mit einem starken Duschstrahl, da der Schmutz sonst noch tiefer in die Wunde gespült wird. Kleine Fremdkörper (Splitter oder Steinchen) müssen entfernt werden.



Heilungsfördernde Folgebehandlung

Empfehlenswert ist die Behandlung der primär stumpfen Verletzung mit einer Schmerzsalbe, die auch bei begleitenden offenen Wunden angewendet werden kann. Traumaplant® kann mit seiner schnell schmerzlindernden, abschwellenden und entzündungshemmenden Wirkung als einzige Schmerzsalbe auch auf begleitende offene Wunden aufgetragen werden. Zusätzlich besitzt Traumaplant® wundheilungsfördernde Eigenschaften und ist bereits für Kinder ab 4 Jahren zugelassen.

Bewegungsschmerzen?

Wirkung auf den Punkt



Bei Bewegungs-, Muskel- und Gelenkschmerzen*.

- **So stark**

Durch die wirkstoffreichen Blätter der hochwirksamen Arzneipflanze „Trauma-Beinwell“.

- **So schnell**

Direkt durch die Haut – schnell schmerzlindernd.

- **So verträglich**

Als einzige Schmerzsalbe auch bei begleitenden offenen Wunden anwendbar.

* infolge stumpfer Verletzungen

Nur in Ihrer Apotheke

Traumaplant®. Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Sollten sich die Beschwerden bei Behandlung mit Traumaplant® nicht innerhalb von 3-4 Tagen bessern, ist ein Arzt aufzusuchen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Pharmazeutische Unternehmen:** Cassella-med, 50670 Köln; **Zulassungsinhaber:** Harras Pharma, 81373 München.

www.traumaplant.de

Art.-Nr.: 542315