



Ihr Ratgeber, wenn Gelenke und Rücken in die Knie gehen.

Tipps und Tricks bei Rücken- und Gelenkschmerzen.*



Mit praktischen Übungen
zum Heraustrennen.

* Bedingt durch Entzündungen.



Wenn Ihnen Ihr
Rücken in den
Rücken fällt.

Österreich – das „Kreuzwehland“¹

Über 25 %

aller Österreicher ab 15 Jahren leiden unter chronischen
oder wiederkehrenden Rückenschmerzen.

Die häufigste

chronische Erkrankung in Österreich sind Rückenbeschwerden.

Mobilmacher Bewegungssystem

Bizeps, Trapezium und Quadrizeps sind nur drei der über 600 Muskeln, die unseren 140 Gelenken Halt geben. Sie haben richtig gelesen. Dieses fein ausbalancierte Zusammenspiel so vieler Komponenten kann aber auch aus dem Gleichgewicht geraten.

Oft reichen Fehlbelastungen, zu wenig Bewegung oder langes Sitzen, um **schmerzhafte Muskelverspannungen** zu verursachen: zumeist im unteren Rücken oder im Nacken- und Schulterbereich. Gerade Menschen im Homeoffice haben diese Erfahrung in den letzten Monaten des Öfteren machen müssen: vor allem, wenn der Ess- zum Schreibtisch und der Küchen- zum Bürosessel wurde.

Aber auch **Gelenkschmerzen** können die Beweglichkeit und damit die Lebensqualität erheblich einschränken.

Ursachen sind in den meisten Fällen untrainierte, verkürzte Muskeln, Verschleiß, eine Überbeanspruchung bestimmter Gelenke („Arthrose“), rheumatische Erkrankungen oder Verletzungen.

Das beste Rezept gegen entzündungsbedingte Beschwerden ist regelmäßige Bewegung und **bei Bedarf die Anwendung eines bewährten Schmerzgels** wie doc® Ibuprofen Schmerzgel. Der Wirkstoff dringt schneller und 4-mal hochkonzentrierter durch die oberste Hautschicht zum Schmerzort im Vergleich zu anderen Schmerz Gelen.



5 richtig gute Tipps gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Viele Beschwerden können ohne eine gezielte Therapie verschwinden – aber eben nicht alle. Doch Sie sind dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert. Mit ein paar gezielten Maßnahmen können Sie selbst aktiv werden:

1. Richtig heben und tragen

Gehen Sie in die Knie und heben Sie Schweres körpernah an. Spannen Sie dabei Bauch- und Rückenmuskulatur an.

2. Regelmäßig bewegen

Gelenke und Muskeln bleiben nur dann in Form, wenn sie gebraucht werden. Achten Sie darauf, sich täglich genügend zu bewegen.

3. Schuhwerk und orthopädische Unterstützung

Bei Hüft- oder Kniebeschwerden erleichtern orthopädische Hilfsmittel den Alltag. Bei den Schuhen gilt: lieber flach als hoch.





4. Entspannungstechniken lernen

Rückenschmerzen können ein Ausdruck innerer Anspannung sein. Yoga, Qigong oder Meditation helfen beim Stressabbau.

5. Schmerzgel verwenden

Bei entzündungsbedingten Schmerzen empfiehlt sich der Einsatz von z. B. doc® Ibuprofen Schmerzgel.

Bei diesen Symptomen sollten Sie eine Arztpraxis aufsuchen:

-  Starke, andauernde Schmerzen
-  Gefühlsstörungen wie Taubheit, Kribbeln
-  Lähmungserscheinungen
-  Begleitende Symptome wie Inkontinenz



Wenn nach dem Schmerz vor dem Schmerz ist.



doc® Ibuprofen Schmerzgel:



Dringt direkt und tief zum Schmerz vor



Wirkt schnell und nachhaltig



Konzentriert sich bevorzugt im entzündeten Gewebe

doc® Ibuprofen Schmerzgel wirkt gezielt da, wo's weh tut

doc® Ibuprofen Schmerzgel ist so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten und dabei besser verträglich.*

Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung dringt der Wirkstoff tief in die Haut ein und gelangt direkt zum Schmerzzort – ohne Umwege, die den Organismus unnötig belasten können.

Darum eignet sich doc® Ibuprofen Schmerzgel für Menschen mit entzündungsbedingten Bewegungsschmerzen, die sich eine wirksame und gut verträgliche Medikation wünschen.



87% Zufriedenheit bei Verwender*innen
von doc® Ibuprofen Schmerzgel²

Glasklarer Auftrag für doc® Ibuprofen Schmerzgel

Das gut verträgliche und schnell wirkende Gel können Sie als alleinige oder unterstützende Behandlung anwenden bei:

- Schwellungen bzw. Entzündungen der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapseln)
- Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen



doc® Arnika: Pflanzenpower gegen Schwellungen

Verschaffen Sie sich auf natürliche Weise Linderung – mit der pflanzlichen Kraft der Arnika. doc® Arnika wirkt sanft bei:

- Blutergüssen
- Verstauchungen und Zerrungen
- Prellungen und Quetschungen



Wenn Verspannung zu Entspannung wird.



Täglich dranbleiben

Um dem Schmerz vorzubeugen, können Sie Ihre Muskeln und Gelenke mit folgenden Übungen unterstützen. Führen Sie diese ohne Schwung durch, um den Trainingseffekt zu erhöhen.

Immer im Blick:

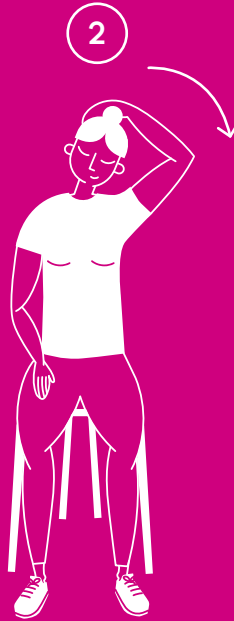
Die Übungen lassen sich einfach aus der Broschüre heraustrennen.

Nacken dehnen

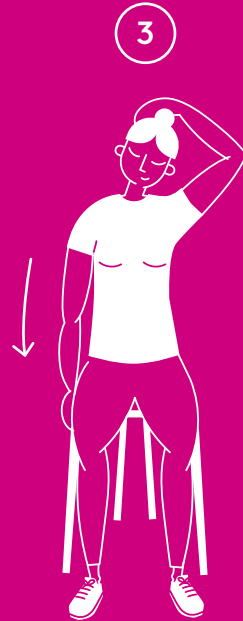
Auf beiden Seiten jeweils 1-mal für 10 Sekunden halten.



Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, Beine hüftbreit öffnen.



Neigen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zur Seite.



Greifen Sie mit der anderen Hand unter die Sitzfläche und ziehen Sie die Schulter nach unten.

Entkrampft die Muskulatur im Schulter- und Brustwirbelbereich.

Rücken kräftigen

Übung 10–15-mal wiederholen.

1



Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, Beine öffnen, Füße sind unterhalb der Knie.

2



Strecken Sie die Arme zur Decke.

3



Beugen Sie den Oberkörper in der Hüfte nach vorn, Rücken gerade halten.

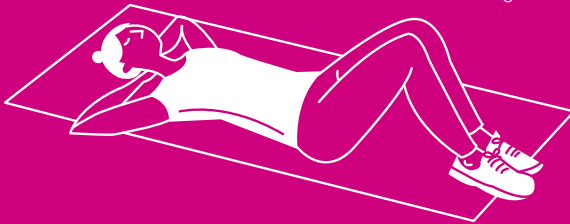
Stellt die Flexibilität im unteren Rücken und im Lendenwirbelbereich wieder her.

Rücken dehnen

Auf beiden Seiten jeweils 1-mal für 10–20 Sekunden halten.

1

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, die Hände in den Nacken. Beugen Sie die Beine bei gestrecktem Rücken.

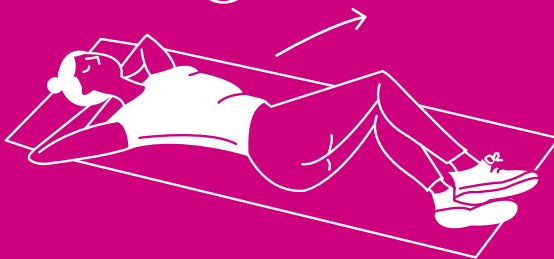


2

Drehen Sie die Beine zur Unterlage, atmen Sie in die entgegengesetzte Körperseite.



3



**Trainiert den gesamten Rückenbereich,
um ausreichend Stärke für den Alltag zu gewinnen.**

Mehr Übungen unter: www.doc-gegen-schmerzen.at/alltagsexperten/



Bei entzündungsbedingten Gelenk- und Rückenschmerzen.



So wirksam wie Tabletten.
Aber besser verträglich.*

- + Dringt direkt und tief zum Schmerz vor
- + Wirkt schnell und nachhaltig
- + Konzentriert sich bevorzugt im entzündeten Gewebe

Bei anhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Wenn Sie mehr erfahren möchten:
www.doc-gegen-schmerzen.at

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen. 1 STATISTIK AUSTRIA. Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 und mehr Jahren. Oktober 2020. 2 PYRAMIS Pharma-Marktforschung: Motivstudie „doc® Ibuprofen Schmerzgel“ Januar 2019. doc® Ibuprofen Schmerzgel im Vergleich zum Wettbewerb (Voltaren® Schmerzgel und Voltaren® Schmerzgel forte, Wirkstoff Diclofenac). Motivstudie durchgeführt mit doc®-Verwender*innen. 87 % der Befragten waren mit der Wirkung von doc® Ibuprofen Schmerzgel „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“ (n=32) (53 % „sehr zufrieden“, 34 % „zufrieden“).

doc® Ibuprofen Schmerzgel, 5% Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren **Wirkstoff:** Ibuprofen **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen symptomatischen oder unterstützenden Therapie bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnhäutchen, Bänder und Gelenkkapseln), sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. **Dosierung und Art der Anwendung:** doc® Ibuprofen Schmerzgel wird 3-mal täglich auf die Haut aufgetragen und leicht eingerieben. Je nach Größe der zu behandelnden Stelle ist ein 4 – 10 cm langer Gel-Strang (entspricht 2 – 5 g Gel) erforderlich. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

doc® Arnika Salbe für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren **Wirkstoff:** Arnikatinktur. **Anwendungsgebiete:** doc® Arnika Salbe ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur äußerlichen Anwendung bei: stumpfen Traumen, Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen und Verrenkungen sowie bei schmerzhaften Muskel- und Gelenkbeschwerden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. **Dosierung und Art der Anwendung:** Nach Bedarf 2- bis 3-mal täglich auf die zu behandelnde Stelle dünn auftragen und leicht einmassieren. Enthält Cetylstearylalkohol, Glycerolmonostearat und Rosmarinöl. Packungsbeilage beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

