

## DER WIRKSTOFFKLASSIKER BEI AKUTEN SCHMERZEN IM BEWEGUNGSPAPPARAT

Ob in Rücken, Muskeln oder Gelenken – es gibt viele Arten von Bewegungsschmerzen. Zumeist treten sie plötzlich und unerwartet auf und schnelle Hilfe ist gefragt. In solchen Fällen empfiehlt sich Dico-ratiopharm® Schmerzgel, das zur äußerlichen Anwendung bei Bewegungsschmerzen zugelassen ist. Dazu gehören Rücken- und Gelenkschmerzen genauso wie Sport- und Unfallverletzungen. Auch Sehnen- und Sehnensehnenentzündungen, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich sowie rheumatische Erkrankungen können mit dem Dico-ratiopharm® Schmerzgel therapiert werden. Aus medizinischer Sicht ist es sehr wichtig, betroffene Areale zu behandeln und vor allem bei nicht-entzündlichen Schmerzprozessen rasch zu mobilisieren, um zu verhindern, dass der Schmerz dauerhaft bestehen bleibt.

Die im Dico-ratiopharm® Schmerzgel enthaltenen Liposomen verbinden sich nach dem Auftragen mit der Haut und der im Gel enthaltene Wirkstoff Diclofenac-Natrium dringt schnell in die betroffenen Areale ein. Durch seine speziellen biochemischen Eigenschaften reichert sich Diclofenac-Natrium besonders gut in entzündetem Gewebe an. Nach dem Einziehen wirkt es an Ort und Stelle und entfaltet gezielt seine schmerzstillende Wirkung, ohne den gesamten Organismus zu belasten.

Im Unterschied zu anderen Schmerzgelelen, die die Haut austrocknen und sogar reizen können, ist die Formulierung des Dico-ratiopharm® Schmerzgels leicht rückfettend und schonend zur Haut.



**Dico-ratiopharm® Schmerzgel**  
 Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. Anwendungsgebiete: Für Erw.: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnen-Verletzungen, Zerrnungen), Anwendungsgelbiete bei Jugendlichen über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung degenerativer Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrnungen). Anwendungsgebiete bei Erwachsenen: Zur Kurzzeitbehandlung (symptomatische) Behandlung von Schmerzen bei akuten Freilungen, Zerrnungen od. Verstauchungen. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Freilungen, Zerrnungen od. Verstauchungen. **Warnhinw:** Gel enth. (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojabl. Apothekenpflichtig.  
 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 4/17



Bauchmuskeltraining für einen starken und gesunden Rücken

**ratiopharm**  
 Gute Preise. Gute Besserung.

### EINE GUTE STÜTZE

Immer mehr Menschen verbringen ihren Alltag im Sitzen. Wird auch in der Freizeit kein Ausgleich geschaffen, fehlt die für den Körper wichtige Bewegung und Kräftigung. Solch eine sitzende Lebensweise führt schließlich dazu, dass Muskeln erschlaffen und schon kleinste ungewohnte Belastungen schmerzhafte Verspannungen auslösen können. Eine zu schwache Rumpfmuskulatur ist daher häufig der Grund für Rückenschmerzen.

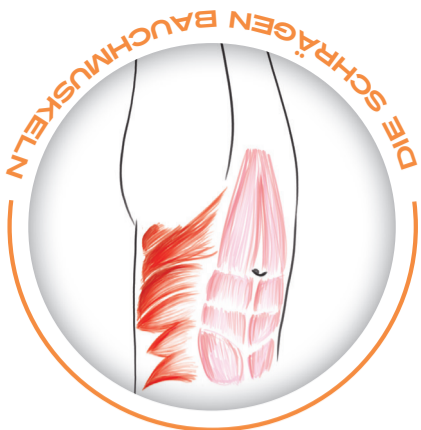
### EIN STARKER BAUCH FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Was im ersten Moment nicht zusammenpasst, erklärt sich ganz einfach bei näherer Betrachtung der Körpermitte: Nur im Zusammenspiel der Muskelgruppen in Bauch und Rücken ist eine gesunde, aufrechte Körperhaltung möglich – die beste Voraussetzung, Schmerzen im Rücken vorzubeugen. Kräftige Muskeln sind belastbar und bilden ein natürliches Stützkorsett für Knochen und Gelenke. Ein trainierter Bauch ist also ebenso wichtig, wie ein kräftiger Rücken.

### AKTIV BLEIBEN - EGAL IN WELCHEM ALTER

Rückenschmerzen sind keinesfalls eine Frage des Alters. Jung und Alt können gleichermaßen betroffen sein. Umso wichtiger ist es, bereits in jungen Jahren aktiv zu sein – und ein Leben lang zu bleiben. Regelmäßige Bewegung, aber auch gezieltes Training einzelner Muskelgruppen, sollten zum alltäglichen Begleiter werden. Dabei empfiehlt es sich, lieber jeden Tag ein bisschen zu trainieren als einmal die Woche ein langes, anstrengendes Programm zu absolvieren. Hören Sie dabei auf Ihren Körper: Die Übungen dürfen gerne anstrengend sein, Schmerzen sollten dabei aber nicht auftreten.

Die geraden Bauchmuskeln (Musculus rectus abdominis) beginnen am Brustkorb und ziehen in zwei Bahnen bis zum Becken hinunter. Sie sind die einzigen Gegenspieler der langen, unteren Rückenstreckergruppe (Musculus erector spinae) und verantwortlich für die Beugung der Wirbelsäule. Die geraden Bauchmuskeln sind essenziell für das Vorbeugen und Aufrichten des Oberkörpers.



Die schrägen Bauchmuskeln liegen seitlich der geraden Bauchmuskeln. Mediziner unterscheiden dabei den äußeren schrägen Muskel (Musculus obliquus externus abdominis) vom inneren schrägen Muskel (Musculus obliquus internus abdominis). Im Zusammenspiel sind die geraden Bauchmuskeln für alle Drehbewegungen des Oberkörpers verantwortlich. Sie unterstützen außerdem die geraden Bauchmuskeln.

Sportwissenschaftler  
**Alexander Lorenz**

Dieses Poster ist in Zusammenarbeit mit dem Experten Alexander Lorenz entstanden. Der studierte Sportwissenschaftler und Sportmediziner mit Rückenschullehrer- und Fitnesstrainerlizenz führt seit 2007 im gesamten Bundesgebiet Präventionskurse für einen gesunden Rücken durch. Als Gründungsmitglied des Vereins für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein Main (VRG) e.V. berät er gemeinsam mit seinem Team Unternehmen hinsichtlich betrieblicher Gesundheitsförderung und gibt sein Wissen in Rückenseminaren an Arbeitnehmer weiter. Mit Hilfe von Haltungsanalysen und Ergonomieberatung berät er individuell Menschen an ihrem Arbeitsplatz und führt für mehr Bewegung im Alltag regelmäßig Gymnastikkurse in Unternehmen durch. Alexander Lorenz legt besonderen Wert auf frühzeitige Maßnahmen, um die Gesundheit zu erhalten. Deshalb sind er und sein Team nicht nur in Unternehmen tätig, sondern setzen bereits bei den Kleinsten erste Impulse für mehr Aktivität. Seit 2011 bietet der VRG Rückenschulkonzepte an, die bei allen gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert sind. Im gleichen Jahr startete auch die Nachwuchsförderung in eigener Sache: Seit dem bietet der Experte für Rückengesundheit auch Fortbildungen zum Rückenschullehrer an.



# STARKER BAUCH - GESUNDER RÜCKEN

## TIPPS

Die Lendenwirbelsäule sollte zu jeder Zeit möglichst Bodenkontakt haben.

\* Den Kopf während der Übung nicht ablegen. Sollte er zu schwer werden, den Kopf am besten mit den Händen unterstützen.

\* Bei dynamischen Übungen gilt: Beim Einrollen einatmen, beim Zurückrollen ausatmen.

\* Achten Sie auf den Abstand zwischen Kinn und Brustbein. Dieser sollte weder zu groß noch zu klein sein. Eine Faust oder Tennisball sollte dazwischen passen.

## VORBEREITUNG

Es empfiehlt sich, die Übungen auf einer Matte auf dem Boden durchzuführen. Tragen Sie am besten bequeme Kleidung für ausreichende Beweglichkeit.\*



Für die geraden Bauchmuskeln

## CRUNCH - STATISCH



**Effekt:** Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur. Je stärker der Druck, desto intensiver die Übung.

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, dabei sollte der untere Rücken Kontakt zum Boden haben. Anschließend Beine anwinkeln, sodass ein 90°-Winkel im Hüftbereich und im Kniegelenk entsteht. Anschließend die Fußspitzen anziehen.

**Durchführung:** Den oberen Rücken bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen. Der Blick geht über die Fußspitzen hinweg, zwischen Kinn und Brustbein hat eine Faust Platz – nicht mehr und nicht weniger. Bei leicht gebeugten Ellenbogen mit den Händen kräftig gegen die Oberschenkel drücken.

**3 x 30-40 Sekunden halten**

Für die geraden Bauchmuskeln

## RADFAHREN



**Effekt:** Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, der untere Rücken sollte Kontakt zum Boden haben. Die Arme werden locker neben dem Körper platziert, die Handflächen schauen nach unten. Beine anheben, Hüft- und Kniegelenk befinden sich in einem 90°-Winkel. Der Kopf ist abgelegt.

**Durchführung:** Im dynamischen Wechsel das rechte und das linke Bein nach vorne strecken. Je flacher die Beine über dem Boden schweben, desto intensiver wird die Übung. Werden währenddessen Kopf und Schultern leicht angehoben, wird die Übung weiter intensiviert.

**3 x 15-25 Wiederholungen**

Für die schrägen Bauchmuskeln

## CRUNCH - DYNAMISCH



**Effekt:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, dabei sollte der untere Rücken Kontakt zum Boden haben. Anschließend die Beine anheben, sodass die Füße zur Decke zeigen. Die Beine sind etwa hüftbreit gespreizt, die Fußspitzen werden zum Körper herangezogen.

**Durchführung:** Den oberen Rücken bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen. Die linke Hand streckt in Richtung des rechten Fußes. Zurückrollen, bis die Schulter wieder den Boden berührt. Der Kopf wird nicht abgelegt. Anschließend folgt erneutes Aufrollen bis zu den Schulterblattspitzen und die rechte Hand streckt in Richtung des linken Fußes. Anschließend abrollen.

**3 x 15-25 Wiederholungen**

Für die schrägen Bauchmuskeln

## WADENKNIPSER



**Effekt:** Kräftigung der schrägen bzw. seitlichen Bauchmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Füße aufstellen. Während die Fersen am Boden bleiben, ziehen die Zehen zum Körper.

**Durchführung:** Den oberen Rücken bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen und in dieser Position bleiben. Von hier aus im Wechsel mit der rechten Hand an die rechte Wade tippen, anschließend mit der linken Hand an die linke Wade tippen. Dabei wandern die Schultern auf gleicher Ebene von rechts nach links.

**3 x 15-25 Wiederholungen**

Für den gesamten Körper

## UNTERARMSTÜTZ



**Effekt:** Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere der Körpermitte.

**Ausgangsstellung:** Bauchlage, die Unterarme sind abgelegt. Die Ellenbogengelenke sollten im 90°-Winkel unter den Schultergelenken platziert sein, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht gerade nach unten auf den Boden.

**Durchführung:** Füße aufstellen und Po bis auf Höhe der Schultern anheben. Der komplette Körper ist angespannt. Insbesondere die Körpermitte und der Po geben Stabilität und unterstützen damit die natürliche Lendenwirbelposition. Den Po keinesfalls durchhängen lassen. Wird es zu schwer, den Po besser etwas höher heben.

**3 x 30-40 Sekunden halten**

Für die unteren Bauchmuskeln

## KRÄFTIGUNGSÜBUNG IM SITZEN



**Effekt:** Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Bequem an den vorderen Rand eines Stuhles setzen, die Unterarme auf der Tischplatte ablegen. Die Beine sind aufgestellt, wobei das Knie einen 90°-Winkel zeigt.

**Durchführung:** Mit den Unterarmen fest auf die Tischplatte drücken, bis eine Spannung im Bauch spürbar ist. Bei maximalem Druck der Unterarme die Füße leicht vom Boden abheben und oben halten.

**3 x 30-40 Sekunden halten**