



Zeigen Sie dem **Schmerz**,  
wer **stärker** ist.

## Diclox forte

Schmerzgel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration\*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen

\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm).



**NEU!**

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

### Diclox forte 20 mg/g Gel.

**Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 7/20. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)



**Bewegungsschmerzen?  
Da gibt's jetzt was  
Neues!**

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Wie es zu **Bewegungs-** **schmerzen** kommt.

Wenn der Rücken zwickt oder die Gelenke schmerzen, schränkt das oft das tägliche Leben ein. Häufig leiden sogar Beruf und Hobbys unter diesen Einschränkungen. Schmerzen am Muskel- und Skelettsystem gehören zu den häufigsten chronischen Schmerzen. Über Gelenkschmerzen klagen besonders oft Menschen in höherem Lebensalter, jedoch auch zunehmend jüngere Menschen sind betroffen.

**Ca. 50 %**

aller 20-40-Jährigen  
klagen zumindest  
gelegentlich über  
Gelenkschmerzen.

## **Verschleiß und Entzündungen**

Meist sind Verschleißerscheinungen (Arthrose), Gelenkentzündungen (Arthritis) oder Ablagerungen (Gicht) die Ursache für Gelenkschmerzen. Allerdings gibt es noch zahlreiche andere Ursachen. Frauen sind dabei signifikant häufiger betroffen als Männer. Gelenkschmerzen aufgrund von Arthrose treten besonders häufig in den Knie-, Hüft- und Sprunggelenken auf. Rheumatoide Arthritis zeigt sich dagegen besonders häufig an den Finger- und Handgelenken. Das Großzehengrundgelenk ist eine typische Stelle für gichtbedingte Gelenkschmerzen.

**Jeder 5.**

zwischen 18 und  
79 Jahren erkrankt an  
Arthrose.



## Akut oder chronisch?

Bei Schmerzen, die von einem Hexenschuss, einer Prellung oder einer Sportverletzung herrühren, spricht man von akuten Schmerzen. Sie verschwinden nach einiger Zeit meist wieder vollständig.

Bei einer Arthrose, einer Arthritis oder Rückenschmerzen spricht man von chronischen Schmerzen. Sie lassen sich behandeln, aber nicht ausheilen.

In beiden Fällen gilt: Ihr Arzt hilft Ihnen weiter.

### Wussten Sie, dass ...

... bei Frauen in den Wechseljahren auch ein niedriger Östrogenspiegel für Gelenkschmerzen verantwortlich sein kann?



# Zeigen Sie dem **Schmerz**, wer **stärker** ist.

01

**Doppelte\* Dosierung:**  
enthält 23,2 mg Diclofenac-  
Diethylamin



02

Der **ergonomische Verschluss**  
lässt sich einfach öffnen

03

Nach Anbruch **max. 2 Jahre haltbar**



\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm).

# NEU!

06 : Wirkt gezielt dort, wo es wehtut



05 : Lindert Bewegungsschmerzen  
und Entzündungen im Gewebe  
**effektiv**

04 : Made in Germany

# Gut zu wissen: Häufig gestellte Fragen

## Wie wirkt Diclox forte Schmerzgel?

Der Wirkstoff Diclofenac wirkt gleichzeitig schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend. Der Arzneistoff weist zudem antirheumatische Eigenschaften auf. Er blockiert die Bildung bestimmter Botenstoffe im Körper (sogenannte Prostaglandine). Diese sind an der Entstehung von Schmerzen, Fieber und Entzündungen wesentlich beteiligt. Durch die doppelte\* Konzentration an Diclofenac lindert Diclox forte Schmerzen und Entzündungen sehr effektiv.



---

## Warum ein Schmerzgel?

Mit einem Schmerzgel kann der Schmerz direkt an Ort und Stelle bekämpft werden. So werden nur geringe Mengen des Wirkstoffs benötigt, der Rest des Körpers wird weitgehend geschont.

\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm).

## Wann wende ich Diclox forte an?

Diclox forte eignet sich zur Behandlung von akuten Bewegungsschmerzen bei Erwachsenen. Zum Beispiel:

- Akute Schmerzen der Sehnen, Bänder oder Gelenke, ausgelöst durch Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen
- Akute Knie-, Schulter- oder Rückenschmerzen, ausgelöst durch Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen

---

## Wie wende ich Diclox forte an?

Tragen Sie Diclox forte zweimal täglich (z.B. morgens und abends) auf die schmerzhaften Körperstellen auf und massieren Sie das Gel ein. Eine Dosierung entspricht einer kirsch- bis walnussgroßen Menge. Das Schmerzgel zieht schnell ein und hinterlässt kaum Rückstände.



Ohne ärztlichen Rat sollten Sie Diclox forte nicht länger als eine Woche anwenden.



kirschgroße  
Menge



walnussgroße  
Menge





# Wie Sie **durch Bewegung**

Um die Gelenke gesund zu halten, ist regelmäßige Bewegung und Sport sinnvoll. Dabei sollten Sie die Gelenke allerdings nicht zu stark belasten. Die folgenden Übungen können Sie ohne Fitnessgeräte ganz einfach in Ihren Alltag integrieren.

## Mobilisierung und Dehnung des Brustkorbs und des Schultergürtels

1. Stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Ziehen Sie die Arme weit nach vorne und werden Sie dabei im Rücken rund.
3. Die Hände greifen ineinander, die Schulterblätter sind durch den Zug der Arme weit geöffnet.
4. Richten Sie sich nun wieder auf und bewegen Sie die Arme in der Waagerechten nach hinten. Die Schulterblätter ziehen nach hinten und unten.
5. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



---

## Beweglichkeit im oberen Rücken

1. Nehmen Sie einen stabilen, hüftbreiten Stand ein.
2. Gehen Sie leicht in die Knie. Senken Sie dabei den Oberkörper nach vorne und strecken Sie die Arme seitlich aus.
3. Die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben und die Daumen nach hinten. Atmen Sie aus.



# vorbeugen können.

4. Richten Sie den Oberkörper wieder auf. Drehen Sie dabei die Arme um die eigene Achse, damit die Handinnenflächen wieder nach oben zeigen. Atmen Sie dabei ein.
5. Wiederholen Sie die Übung in zwei Sätzen à 15 Wiederholungen.



---

## Fürs Büro: Kräftigung der unteren Bauchmuskeln

1. Setzen Sie sich bequem an den vorderen Rand eines Stuhles und legen Sie die Unterarme auf der Tischplatte ab. Die Beine sind entspannt abgestellt, die Knie bilden einen 90°-Winkel.
2. Drücken Sie mit den Unterarmen fest auf die Tischplatte, bis Sie Spannung im Bauch spüren. Bei maximalem Druck die Füße leicht vom Boden abheben und in der Luft halten.
3. Halten Sie die Beine 30–40 Sekunden in der Luft und wiederholen Sie die Übung drei Mal.



Weitere Übungen finden Sie auf [www.ratiopharm.de/schmerz-broschueren](http://www.ratiopharm.de/schmerz-broschueren)

# Akute Bewegungsschmerzen?

## Die effektive Lösung von ratiopharm.

NEU!

### Diclox forte

- Das neue Schmerzgel von ratiopharm
- Doppelte\* Wirkstoff-Dosierung
- Zieht schnell ein
- Effektiv gegen Schmerzen und Entzündungen



50  
Gramm



100  
Gramm



150  
Gramm

\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm).

# Smartphone-App „ratiopharm Rückenschule“

Die Rückenmuskulatur zu stärken ist eine effektive und anerkannte Methode, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen. Zudem kann sanftes, gezieltes Training auch dazu beitragen, bereits bestehende Schmerzen zu lindern. Die Smartphone-App „Rückenschule“ von ratiopharm zeigt 24 einfach zu erlernende Übungen für einen starken Rücken, die per Video anschaulich von einem Physiotherapeuten erklärt werden.



Die App können Sie kostenlos im Apple Store  
und im Google Play Store downloaden.



Zum Apple Store



Zum Google Play Store