



Sandra Gutheil

führt seit über zwanzig Jahren eine Privatpraxis als Physiotherapeutin in München. Sie betreut seit vielen Jahren Profisportler und stellt als Personal Trainerin individuelle Programme zusammen. Im Jahr 2016 gründete sie zudem das Unternehmen „GutheilAktiv“ mit dem Schwerpunkt auf Gesundheitsmanagement in Betrieben. Dabei setzt sie auf die vier Säulen Ernährung, Bewegung, Ergonomie und Anti-Stress-Management.

Gesundes Arbeiten

5 Übungen, um Kopfschmerzen zu vermeiden



Gesundes Arbeiten

5 Übungen, um Kopfschmerzen zu vermeiden

Die Ergebnisse einer von ratiopharm initiierten DocCheck-Umfrage unter 300 PTAs und Apothekern zeigen:

- Gut ein Viertel der Befragten leidet „häufig“ bis „(fast) immer“ unter Schmerzen während der Arbeit.
- Am häufigsten leiden die Betroffenen an Kopfschmerzen (50 %).
- 51 % der PTAs und Apotheker fühlen sich teilweise, 5 % „eher stark“ und 2 % sogar „sehr stark“ durch die Schmerzen in der Ausübung ihres Berufs beeinträchtigt.

Die im Poster dargestellten Übungen können helfen, möglichst gut und ohne Kopfschmerzen durch den Arbeitstag zu gelangen.



Wenn der Kopfschmerz hartnäckig ist

Die Durchführung der Übungen kann dabei helfen, Spannungskopfschmerz vorzubeugen und zu lindern. Manchmal sind Kopfschmerzen jedoch so hartnäckig, dass Übungen keine Wirkung mehr zeigen. Dann ist es wichtig, dem Schmerz schnell und effektiv zu begegnen. Der in IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg enthaltene Wirkstoff Ibuprofen-DL-Lysin verbindet Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin. Ibuprofen-DL-Lysin wird schnell im Magen gelöst und dadurch rasch vom Körper aufgenommen. So können Kopfschmerzen schnell gelindert werden.



IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Zusammensetzung:** Jede Filmtbl. enth. 684 mg Ibuprofen-DL-Lysin (1:1) (entspr. 400 mg Ibuprofen). **Sonst. Bestandt.:** Tablettenkern: Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Talkum, Hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich]. Filmüberzug: Hypromellose, Macrogol 6000, Glycerol 85 %. **Anwendungsgebiete:** Kurzzeitige symptomatische Behandl. von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältungen. Kurzzeitige symptomatische Behandl. der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit od. ohne Aura. Dieses AM wird bei Kdm ab 20 kg KG (ab 6 J.), Jugendl. und Erw. angewendet. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. den Wirkstoff Ibuprofen od. einen der sonst. Bestandt. des AMs, Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem, Urtikaria) nach der Einnahme von Acetylsalicylsäure od. and. nicht-steroidalen Entzündungshemmern (NSARs) in der Anamnese, ungeklärte Blutbildungsstör., bestehende od. in der Vergangenheit wiederholt aufgetretene peptische Ulcera od. Hämorrhagien (mind. 2 unterschiedl. Episoden nachgewiesener Ulceration od. Blutung), gastrointestinale Blutungen od. Perforation in der Anamnese im Zusammenhang mit einer vorherigen Therapie mit NSAR, zerebrovaskuläre od. and. aktive Blutungen, schwere Leber- od. Nierenfunktionsstör., schwere Herzinsuff. (NYHA-Klasse IV), schwere Dehydratation (verursacht durch Erbrechen, Diarrhoe od. unzureichende Flüssigkeitsaufnahme), letztes Drittel der Schwangerschaft. Kdr. unter 20 kg KG od. unter 6 J. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl. **Schwangerschaft/Stillzeit:** Wahr. des ersten und zweiten Schwangerschaftstrimenons nur geben, wenn unbedingt erforderlich., im dritten Trimenon kontraind. Bei kurzfristiger Anw. Stillen mögl. **Nebenwirkungen:** Peptische Ulcera, Perforationen, gastrointestinale Blutungen, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhoe, Flatulenz, Verstopfung, Dyspepsie, Bauchschmerzen, Teerstuhl, Hämatemesis, ulcerative Stomatitis, Verschlimmerung von Colitis und Morbus Crohn, Gastritis, Ödeme, Bluthochdruck, Herzinsuff., geringfügig erhöhtes Risiko arterieller thrombotischer Ereignisse (z. B. Myokardinfarkt od. Schlaganfall), Verschlechterung infektionsbedingter Entzünd. (z. B. Entwickl. einer nekrotisierenden Fasciitis), Symptomatik einer aseptischen Meningitis mit Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber od. Bewusstseinsstörung. Stör. der Blutbildung (Anämie, Leukopenie, Thrombozytopenie, Panzytopenie, Agranulozytose). Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautausschlag und Juckreiz sowie Asthmaanfälle (ggf. mit Blutdruckabfall), schwere allg. Überempfindlichkeitsreaktionen, sie können sich außerdem als Gesichtsoedem, Zungenschwellung, innere Kehlkopfschwellung mit Einengung der Luftwege, Atemnot, Herzjagen, Blutdruckabfall bis hin zum bedrohli. Schock. Psychotische Reaktionen, Depression, Zentralnervöse Stör. wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Erregung, Reizbarkeit, Müdigkeit, Sehstör., Tinnitus, Palpitationen, Herzinsuff., Herzinfarkt, Arterielle Hypertonie. Gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Bauchschmerzen, und geringfügige Magen-Darm-Blutverluste, die in Ausnahmefällen eine Anämie verursachen können, gastrointestinale Ulzera, u. U. mit Blutung und Perforation, Ösophagitis, Pankreatitis, Ausbildung intestinaler, diaphragmaartiger Strikturen. Leberfunktionsstör., Leberschäden, insbes. bei Langzeittherapie, Leberversagen, akute Hepatitis. Hautausschläge unterschiedl. Art, bullöse Hautreaktionen einschl. Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse (Lyell-Syndrom), Alopezie, schwere Hautinfektionen und Weichteilkomplikationen wahr. einer Varizelleninfektion, Arzneimittelallergien mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS), akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Papillennekrose, erhöhte Harnsäurekonz. im Blut, vermind. Harnausscheidung, Ödeme, nephrotisches Syndrom; interstitielle Nephritis, die mit einer akuten Niereninsuff. einhergehen kann. Verkehrshinweis! **Wechselwirkungen:** Nicht-steroidale Antiphlogistika/Antirheumatika einschl. Salicylate, Digoxin, Phenytoin, Lithium, Diuretika, ACE-Hemmer, Betarezeptorenblocker, Angiotensin-II-Antagonisten, Glucocorticoide, Antikoagulanzen, Thrombozyten-Aggregationshemmer und SSRI, Acetylsalicylsäure, Methotrexat, Zidovudin, Ciclosporin, Sulfonharnstoffe, Tacrolimus, Probenecid, Sulfipyrazon, Chinolon-Antibiotika, CYP2C9-Inhibitoren wie Voriconazol und Fluconazol. **Dosierung:** Erw.: Initialdosis 200 mg od. 400 mg Ibuprofen. Gesamtdosis von 1200 mg Ibuprofen/24 h sollte nicht überschritten werden. Kdr. größer/gleich 20 kg KG (ab 6 J.) und Jugendl.: 7-10 mg/kg KG als ED bis max. 30 mg/kg KG als Tagesgesamtdosis. **Status:** Apothekenpflichtig. **Stand:** 10/19.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

5 Tipps für gesundes Arbeiten

1



Halsmuskulatur dehnen

Diese Übung ist sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich. Sie sollte zur Vorbeugung, aber nicht bei akutem Kopfschmerz durchgeführt werden.

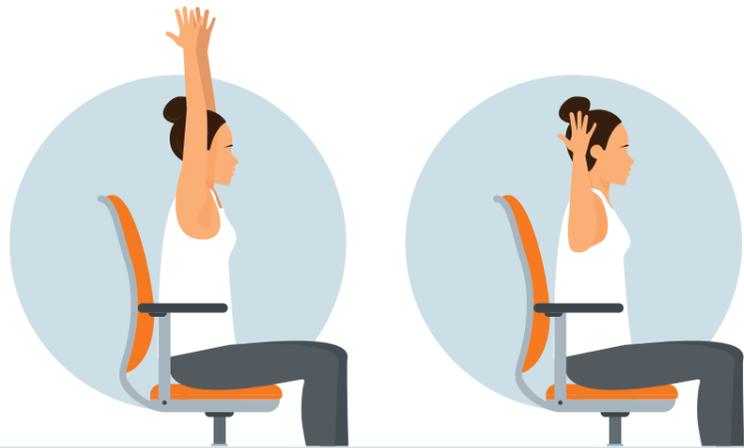
Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts, umfassen Sie ihn mit der rechten Hand an der linken Kopfseite und ziehen Sie ihn leicht zur rechten Schulter. Die linke Schulter zieht währenddessen dagegen in Richtung Boden. Langsam und vorsichtig dehnen, für ca. 15 Sekunden halten und im Anschluss die Seiten wechseln. 2 x wiederholen.

Die Übung entspannt die seitliche Halsmuskulatur und verbessert die Durchblutung der Nacken- und Kopfmuskulatur.

Schulter & Nacken lockern

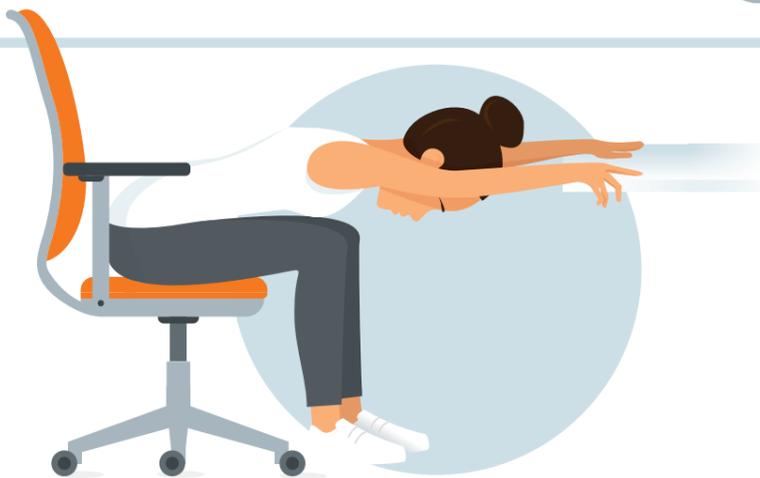
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie die Arme nach oben, die Handflächen zeigen zueinander. Winkeln Sie die Ellenbogen ab und ziehen Sie sie unter Spannung nach unten. Nun werden die Schulterblätter fest zur Wirbelsäule gezogen, kurz gehalten und die Arme dann wieder nach oben gestreckt. 10 x wiederholen, je Seite 2 x.

Die Übung lockert die Schulter-Nacken-Partie und mobilisiert sie nach längerem Stehen oder Sitzen.



2

3



Rückenmuskulatur entspannen

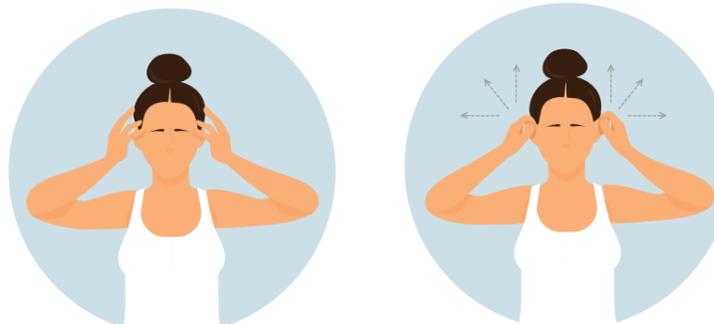
Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl und einen (Schreib-)Tisch. Rücken Sie den Stuhl etwas vom Tisch weg. Strecken Sie die Arme und legen Sie die Hände flach auf den Schreibtisch. Schieben Sie das Brustbein langsam zum Boden und strecken Sie den Rücken durch. Die Position für 60 Sekunden halten.

Diese Übung entspannt die Rückenmuskulatur, fördert die Beweglichkeit und lockert auf diese Weise auch Kopf- und Halsmuskulatur.

Ohren massieren

Legen Sie die Fingerkuppen um beide Ohren und üben Sie mit allen Fingern gleichmäßig beidseitig leichten Druck auf die Schädelknochen aus. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Fassen Sie danach die Ohren mit den Fingern an der Wurzel und ziehen Sie sie nach hinten, oben und außen. Halten Sie auch diese Position für 10 Sekunden. 2 x wiederholen.

Sie können diese Übung, die aus der Cranio-Sacral-Therapie stammt, sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausführen. Sie wirkt lindernd bei Kopfschmerzen.



4

5



Selbstmassage

Streichen Sie mit sanftem Druck flach mit den rechten Fingerspitzen von der linken Schläfe über den linken Kiefer und die Halsmuskulatur (m. scaleni) über die Clavicula (Schlüsselbein) bis zum Sternum (Brustbein). Verstärken können Sie dies, indem Sie gleichzeitig den Kopf leicht nach links drehen. 2 x je Seite wiederholen.

Die Selbstmassage sorgt für eine bessere Durchblutung, wodurch die Muskelspannung gesenkt werden kann. Auf diese Weise werden Kopf-, Kiefer- und Halsmuskulatur entlastet.