

HILFE BEI AKUTEN SCHMERZEN IM BEWEGUNGSAPPARAT

Schmerzen im Bewegungsapparat sind ein weit verbreitetes Problem, das Jung und Alt gleichermaßen trifft und das von Jahr zu Jahr zunimmt. Bei akuten Beschwerden kann Diclo-ratiopham® Schmerzgel den Schmerz stoppen. Diclo-ratiopham® Schmerzgel ist zugelassen zur äußerlichen Behandlung von mehreren Arten von Bewegungsschmerzen. Dazu gehören nicht nur Gelenk- oder Rückenschmerzen sondern auch Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen sowie Arthrose und andere entzündliche Schmerzen in den Gelenken. Eine Schmerzlinderung durch Diclo-ratiopham® Schmerzgel ist medizinisch wichtig, weil die betroffenen Körperpartien insbesondere bei nicht-entzündlichen Schmerzprozessen rasch wieder mobilisiert werden sollten, um zu verhindern, dass der Schmerz chronisch bzw. dauerhaft wird.

Das in Diclo-ratiopham® Schmerzgel enthaltene Diclofenac-Natrium ist ein bewährter Wirkstoff. Er lindert den Schmerz, indem er die Produktion der Botenstoffe hemmt, die Schmerz- und Entzündungsreaktionen verursachen. Als Gel wird es direkt auf die schmerzende Stelle aufgetragen und wirkt dort, ohne den gesamten Organismus zu belasten. Aufgrund seiner biochemischen Eigenschaften hat Diclofenac-Natrium eine Affinität zu entzündetem Gewebe, so dass es nach dem Einziehen bevorzugt dort verbleibt und seine schmerzstillende Wirkung entfaltet.

Als sogenanntes Liposomen-Emulsionsgel zieht Diclo-ratiopham® Schmerzgel schnell ein und ist dabei hautschonend. Die im Gel enthaltenen Liposomen verbinden sich beim Auftragen mit der Haut. Der Wirkstoff dringt so leichter in das entzündete Gewebe ein. Im Unterschied zu anderen Schmerzmitteln, die die Haut reizen und austrocknen können, ist Diclo-ratiopham® Schmerzgel dabei sogar leicht rückfettend.

Diclo-ratiopham® Schmerzgel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



Diclo-ratiopham® Schmerzgel Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. Anwendungsgebiete: Für Erwachsene: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen und Sehnenansatzentzündung, Schambeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung in Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitäten (Knie- und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen, Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Anwendungsbereich bei Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Warnhinweis: Gel enthält 3-m-Phosphatidylcholin (Soja). Sozial. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 4/15

Wenn man sich steif und unbeweglich fühlt und sich in der Folge Schmerzen im Bewegungsapparat bemerkbar machen, muss die Ursache nicht immer in einer verspannten oder untrainierten Muskulatur liegen. Was lange unbekannt war, wird seit einigen Jahren zunehmend erforscht: Auch unsere Faszien können sich anspannen und so für Steifheit und Schmerzen sorgen.

Der Begriff Faszie leitet sich von dem lateinischen Wort für „Band“ oder „Bündel“ ab. Faszien sind ein wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes. Sie umhüllen als weiße Schicht die Muskeln und Organe und durchziehen so den gesamten Körper. Muskeln übertragen durch die Faszien ihre Kraft. Diese enthalten kaum Blutgefäße, dafür aber sehr viele Nervenenden und Rezeptoren, die Signale durch den Körper senden.

In der Medizin wurden Faszien lange Zeit als starres Gewebe verstanden. Inzwischen konnte jedoch gezeigt werden, dass sie flexibel sind und sich verändern können. Insbesondere die Faszien, die nahe unter der Haut liegen, sind äußerst dehnbar. Werden sie durch Bewegung und gezieltes Training regelmäßig beansprucht, bleiben sie elastisch und können ihre Funktion in vollem Umfang erfüllen.

Werden Faszien aber zu wenig beansprucht, werden sie fest und verkleben. Innenliegend können mit bloßem Auge nicht sichtbare, kleine Risse und Wunden entstehen. In der Folge werden falsche Signale an die Muskeln gesendet. Dadurch verkrampfen die Muskeln und arbeiten nicht mehr richtig. Körperliche Steifheit und Unbeweglichkeit sind die Folge, im weiteren Verlauf können dadurch Rücken- und Gelenkschmerzen entstehen.

Trainierte Faszien sind elastisch und gleichzeitig fest. Damit wirken sie sich vielseitig positiv auf den Körper aus: Die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern wird erhöht, schmerzhafte Reibungen in den Gelenken und Bandscheiben können vermieden werden, die Muskulatur wird stärker vor Verletzungen geschützt und nicht zuletzt werden wir in Form gehalten. Mit dem richtigen Training sind gesunde Faszien außerdem keine Frage des Alters. Jeder kann jederzeit mit dem Training anfangen. Egal ob 30, 50 oder 70 Jahre alt – Sie werden schon nach kurzer Zeit eine bessere Beweglichkeit feststellen können.

Ein gut trainiertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Direkt im Faszienewebe befinden sich die Rezeptoren, die für die Meldung über die Lage des Körpers im Raum verantwortlich sind. Eine bessere Körperhaltung und Koordination, höhere Leistungsfähigkeit der Muskeln, größere Entlastung der Sehnen und Gelenke und schlussendlich mehr Beweglichkeit sind das Ergebnis.

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper (hier weiß dargestellt).



Sportphysiotherapeutin
Cathrin Junker

Dieses Poster ist in Zusammenarbeit mit der Expertin Cathrin Junker entstanden. Sie ist Physiotherapeutin, Manualtherapeutin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Masseurin und Sportphysiotherapeutin des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Seit 2005 behandelt sie Profisportler/-innen aus der Frauenfußball-Bundesliga, dem DSV Schwimmteam, der deutschen Bobnationalmannschaft und der WTA Tennis Tour. Cathrin Junker ist außerdem verantwortliche Physiotherapeutin für die DFB U19/U20 Frauen und sie war als Physiotherapeutin bei den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotchi.

In Düsseldorf eröffnete sie 2014 ihre eigene Praxis. Ihre Behandlungsschwerpunkte sind die Manuelle Therapie, das Faszientraining und die Sportphysiotherapie.

Cathrin Junker hat selbst 16 Jahre erfolgreich Leistungssport betrieben. (Inlinenhockey Bundesliga/Eishockey Bundesliga/Nationalmannschaft Inlinenhockey/U20 Nationalmannschaft Eishockey)

FASZIENIEREND BEWEGLICH!



Faszientraining gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

FASZIENIEREND BEWEGLICH!



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

TIPPS: Um nachhaltig das Faszienewebe zu trainieren, sollten Sie die Übungen mindestens zwei Mal pro Woche durchführen. Die Reihenfolge der Übungen ist dabei irrelevant.

Wenn Sie eine Übung aufgrund individueller körperlicher Beeinträchtigungen nicht machen können, lassen Sie sie einfach weg. Das wirkt sich nicht nachteilig auf die anderen Übungen aus.*

VORBEREITUNG: Für das Durchführen der Übungen sollten Sie bequeme Sportkleidung tragen. Um auf dem Boden nicht zu rutschen, empfiehlt es sich, Turnschuhe zu tragen oder die Übungen barfuß durchzuführen.

Für drei Übungen benötigen Sie sogenannte Foam Roller in verschiedenen Größen. Das sind sehr feste Schaumstoffrollen, die in jedem Sanitätshaus sowie im Internet erhältlich sind.



SUMO KNIEBEUGE



Effekt: Dehnt den Beinbeuger, das Gesäß und den Rücken.

Ausgangsstellung: Breitbeinig stehen, Füße zeigen leicht nach außen, Fersen bleiben am Boden, Hände berühren mit den Außenflächen die Innenseiten der Knie.

Durchführung: Langsam in die Knie gehen, die Fersen bleiben dabei auf dem Boden, mit den Händen die Fußspitzen umfassen. Dann die Beine langsam durchstrecken und den Oberkörper nach vorne neigen.

Dauer: In gestreckter Endposition 5 Sekunden halten und wieder zurück in die Hocke.

5 – 10 Wiederholungen

FUSSSOHLE ROLLEN

SIE BRAUCHEN EINE MINIROLL ODER EINEN TENNISBALL



Effekt:

Dehnung des Fußgewölbes und aller strukturellen Fußschichten, Lösung von Verklebungen, Durchsaftung der Plantarsehne und des Anfangs der großen Rückenfaszie.

Ausgangsstellung:

Fester Stand, Gewicht lagert auf vorderem Fuß, Miniroll unter der Fußsohle platzieren.

Durchführung:

Druck auf die Miniroll aufbauen und langsame, aber kräftige Rollbewegungen durchführen.

Dauer:

Mindestens 1 Minute rollen.

2 – 5 Wiederholungen je Fuß



DREH-/DEHNLAGERUNG



Effekt:

Mobilisation der Beine und des Rumpfes, dehnt das Gesäß.

Ausgangsstellung:

In Rückenlage die Beine anwinkeln, die Schultern Richtung Boden ziehen.

Durchführung:

Die Knie auf die rechte Seite fallen lassen, beide Schultern bleiben dabei am Boden. Das rechte Bein ausstrecken, mit der rechten Hand das linke Knie umfassen und Richtung Boden drücken. Den linken Arm ausstrecken und den Kopf nach links drehen, ohne die linke Schulter vom Boden abzuheben.

Dauer:

5 Sekunden halten, dann zurück in die Ausgangsposition und Seitenwechsel.

5 – 10 Wiederholungen je Seite

TIEFER AUSFALLSCHRITT



Effekt:

Mobilisation des Rumpfes, Dehnung der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Ausfallschritt: Linkes Bein weit vorn aufstellen, Oberkörper nach vorne beugen und mit beiden Händen auf der Innenseite des linken Beines am Boden abstützen.

Durchführung:

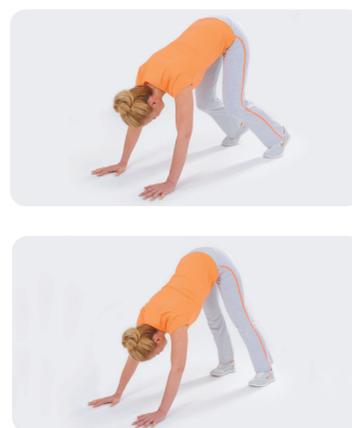
Der linke Arm wird nun nach oben gestreckt und die Brustwirbelsäule nach links gedreht, der Blick folgt der Hand.

Dauer:

5 Sekunden halten, dann wieder in die Ausgangsposition. Seitenwechsel über Liegestütz-Position.

2 – 5 Wiederholungen je Seite

ISCHIAS-DEHNUNG



Effekt:

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Nervus ischiadicus).

Ausgangsstellung:

Mit Händen und Füßen am Boden abstützen, Knie gebeugt lassen. Hände, Gesäß und Füße bilden ein Dreieck.

Durchführung:

Langsam die Knie strecken und eine Dehnung aufbauen, die Fersen bleiben am Boden.

Dauer:

Gestreckte Beine 5 Sekunden halten, dann wieder beugen.

5 – 10 Wiederholungen

GESÄß ROLLEN



SIE BRAUCHEN EINEN FOAM ROLLER

Effekt:

Lösen von Verklebungen in der Gesäßmuskulatur, Steigerung der Durchblutung.

Ausgangsstellung:

Auf den Foam Roller setzen, mit den Händen nach hinten auf dem Boden abstützen. Das linke Bein auf das rechte Knie legen. So positionieren, dass man ein sicheres und stabiles Gefühl hat.

Durchführung:

Das rechte Bein für die Vor- und Rückbewegung nutzen. Auf der Rolle vor- und zurückrollen und so die Gesäßmuskulatur massieren.

Dauer:

Mindestens 1 Minute durchführen, dann Seitenwechsel der Beine.

2 – 5 Wiederholungen je Seite

BRUSTWIRBELSÄULE ROLLEN



SIE BRAUCHEN EINEN FOAM ROLLER



Effekt: Löst Verklebungen und Blockaden im Bereich der Brustwirbelsäule.

Ausgangsstellung: Auf den Foam Roller setzen, mit den Händen nach hinten abstützen, die Füße gerade aufstellen. Langsam über den Foam Roller in Rückenlage rollen.

Durchführung: Jetzt mit der Rolle von der Lendenwirbelsäule bis zu den Schultern rollen und wieder zurück. Dabei den Bauch fest anspannen, den Kopf gerade halten. (Nicht das Kinn zur Brust ziehen!) Dabei den Kopf mit beiden Händen stützen oder die Arme auf der Brust verschränken.

Dauer: Etwa 1 Minute hin und her rollen, dann kurze Pause.

2 – 5 Wiederholungen