

# MEIN SCHMERZHELFER

Das Leben genießen – den Schmerz lindern



## SCHMERZEN VERSTEHEN

Warnsignal des Körpers – was möchte mir der Schmerz sagen?

## VOLKSLEIDEN RÜCKENSCHMERZEN

Wie einfache Übungen und hilfreiche Tipps Ihren Rücken entlasten.

## WIE KANN ICH MEINE SCHMERZEN BEHANDELN?

Wie rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.

# Schmerzen verstehen

2

Auch wenn Schmerzen ziemlich unangenehm sein können, erfüllen sie einen sinnvollen Zweck: Ohne das „Alarmsignal“ Schmerz wären wir nicht in der



Lage wahrzunehmen, dass etwas nicht in Ordnung ist und könnten unseren Körper nicht vor bleibenden Schäden bewahren.

## Schmerzen können akut oder chronisch sein:

- › Akute Schmerzen treten meist plötzlich auf und sind ein Zeichen dafür, dass etwas im Körper nicht reibunglos funktioniert oder ein Körperteil verletzt wurde.
- › Werden akute Schmerzen nicht richtig therapiert und treten deswegen häufig auf, können daraus chronische Schmerzen entstehen. Sie verlieren ihre Warnfunktion und können als eigenständige Erkrankung gelten.

## Bewegungsschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzarten

Zwei Drittel aller Menschen weltweit leiden regelmäßig unter Bewegungsschmerzen<sup>1</sup>. Dazu gehören

- › Muskelschmerzen wie Rücken- und Nackenschmerzen sowie
- › Gelenkschmerzen.

## Was tun, wenn Muskeln und Gelenke schmerzen?

Schmerzende Schädigungen im Gewebe gehen oft mit einer Entzündung einher, die sich durch Erwärmung, Rötung, Schwellung und einer eingeschränkten Funktion der betroffenen Körperstelle äußert.

- › Ein entzündungshemmender Wirkstoff, wie z. B. Diclofenac, lindert den Schmerz und bekämpft gleichzeitig eine häufige Ursache – die Entzündung.
- › Nach der Akutphase den betreffenden Körperteil nicht weiter schonen, andere Körperpartien können sonst überlastet werden.
- › Moderate Bewegung fördert den Heilungsprozess und beugt neuen Beschwerden vor.

<sup>1</sup> GSK, Global Pain Index Research, Edelman Berland 2014.

# Volksleiden Rückenschmerzen

## Tipps und Übungen am Arbeitsplatz

### KATZENBUCKEL UND PFERDERÜCKEN

1. Beim Ausatmen das Kinn zur Brust führen und den Rücken nach vorne einrollen (Katzenbuckel).  
Die Arme liegen locker auf den Beinen.
2. Beim Einatmen von der Lendenwirbelsäule aus Wirbel für Wirbel langsam aufrichten, die Brust herausstrecken, die Arme hinter den Körper ziehen und in die Streckung gehen (Pferderücken).



### DEN ARBEITSPLATZ RICHTIG EINSTELLEN

1. Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Kniebeuge einen 90 Grad Winkel bildet, während die Füße gerade auf dem Boden stehen.
2. Liegen die Unterarme flach auf dem Tisch, sollte auch das Ellenbogengelenk einen 90 Grad Winkel bilden.
3. Die Augen sollten etwa 50-80 cm Abstand zum Bildschirm haben.



### DYNAMISCHES SITZEN

1. Abwechselnd verschiedene Sitzhaltungen einnehmen. Zum Beispiel nach vorne gebeugt oder nach hinten gelehnt sitzen.
2. Gelegentlich die persönliche Wohlfühlposition einzunehmen ist eine gute Abwechslung.
3. Die zurückgelehnte Haltung ist die einzige Körperhaltung (abgesehen vom Liegen), die den Druck auf die Bandscheiben entlastet.

# Der innere Schweinehund

## Bewegung in den Alltag integrieren

4

Wenn wir unserem Körper im Alltag viel Belastung zumuten, fehlt uns oft die Energie für ausgleichenden Sport oder aktive Unternehmungen. Oft gewinnt der innere Schweinehund und entscheidet sich für die gemütliche Couch.

### **Healthy Workout – Ihr virtueller Personal Trainer!**

Ganz unabhängig von Zeit und Ort kann ein digitales Healthy Workout-Programm von Voltaren helfen, die Muskel- und Gelenksschmerzen zu bekämpfen. Das

individuell abgestimmte Trainingsprogramm zeigt Ihnen die besten Übungen z.B. bei Knieschmerzen, Rückenschmerzen oder Arthrose der Knie- und Finger-gelenke. Das Programm ist kostenfrei und ohne Anmeldung nutzbar auf [www.healthy-workout.de](http://www.healthy-workout.de)



### **Übung „Äpfel pflücken“**

– die seitliche Rumpfmuskulatur entspannen und lockern:

- › Stellen Sie sich schulterbreit hin, Rücken und Bauch sind angespannt.
- › Nun stellen Sie sich vor, Sie würden über dem Kopf Äpfel pflücken wollen.
- › Greifen Sie abwechselnd mit links und rechts nach oben und strecken Sie die jeweilige Rumpfseite möglichst weit nach oben mit
- › Zur Intensivierung können Sie zusätzlich auf die Fußballen gehen.
- › Führen Sie diese Übung etwa 20 Sekunden lang durch.



# Wie kann ich meine Schmerzen behandeln?

5

Um Bewegung und alltägliche Aktivitäten schnell wieder zu ermöglichen, kann ein rezeptfreies Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.

## **Wirkstoff Diclofenac: Effektiv bei Bewegungsschmerzen**

Diclofenac hemmt die Produktion von entzündungsauslösenden Botenstoffen und reduziert damit Schmerzen und die Entzündung effektiv. Der Wirkstoff eignet sich besonders zur Behandlung bei Bewegungsschmerzen, da er

- › sich gezielt am Ort der Entzündung anreichert

## **Einreiben statt Einnehmen?**

Besonders für Menschen, die bereits regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, kann die Schmerzbehandlung z.B. mit Voltaren Schmerzgel forte mit nur 2x täglichem Einreiben eine echte Alternative zur Schmerztablette sein. Während Tabletten erst durch den Magen gehen, lindert das Schmerzgel forte mit dem Wirkstoff Diclofenac lokale, symptomatische Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas direkt dort, wo es weh tut:

- › der Wirkstoff dringt beim Einreiben schnell und tief in das gelenkumgebende Gewebe ein

Die Voltaren Familie bietet unterschiedliche Produkte – von Tabletten bis topische Gele.

## **DER UMWELT ZULIEBE**

Entsorgen Sie die Voltaren Arzneimittel wie alle Arzneimittel niemals über das Abwasser (z.B. nicht über die Toilette oder das Waschbecken). Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei. Weitere Informationen finden sie unter

[www.bfarm.de/ärzneimittlentsorgung](http://www.bfarm.de/ärzneimittlentsorgung).



<sup>1</sup> Auf Grundlage der Absorption von Diclofenac-Natrium Tabletten ohne Bestimmung von klinischen Effekten.

# Die Voltaren Produkt-Familie

Welches Voltaren-Produkt eignet sich für Sie am besten?

## ZUM AUFTRAGEN

### Voltaren Schmerzgel – mit der 3-fach-Wirkung:

Bei Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen stoppt Voltaren den Schmerz, bekämpft die Entzündung und beschleunigt die Heilung.



Arzneimittel

### Das Voltaren Schmerzgel mit EASY-Applikator

Das bewährte Schmerzgel mit der 3-fach Wirkung gibt es auch mit EASY-Applikator – für eine Schmerzbehandlung, bei der die Hände sauber bleiben.



Arzneimittel

### Voltaren Schmerzgel forte – nur 2x täglich anwenden

Das erste Schmerzgel mit der doppelten Konzentration des entzündungshemmenden Wirkstoffs Diclofenac<sup>1</sup>.



Arzneimittel

<sup>1</sup> Im Vergleich zu Voltaren Schmerzgel (1%)

## ZUM EINNEHMEN

### Voltaren Dolo – Die Tablette gegen Rückenschmerzen

Mit der 2-fach-Wirkung stoppt Voltaren Dolo den Schmerz und bekämpft eine häufige Ursache: die Entzündung.



Arzneimittel

### Voltaren Dolo Liquid – Die Weichkapsel gegen Rückenschmerzen

Die moderne Weichkapsel enthält den Wirkstoff Diclofenac in flüssiger, bereits vollständig gelöster Form.



Arzneimittel

### Voltaflex – Die Tablette mit Glucosamin

Enthält den körpereigenen „Knorpelnährstoff“ Glucosamin und kann langfristig Symptome leichter bis mittelschwerer Kniegelenkarthrose lindern.



Arzneimittel

## PFLASTER MIT WIRKSTOFF

### Voltaren Schmerzpflaster – mit 12 Stunden kontinuierlicher Freisetzung des Arzneimittelwirkstoffs Diclofenac

Das Schmerzpflaster setzt den Wirkstoff direkt an der schmerzenden Stelle frei, kann diskret getragen werden und bietet ein angenehmes Tragegefühl.



Arzneimittel

## PFLASTER OHNE WIRKSTOFF

### Voltaren Wärmepflaster – Wärmetherapie ohne Arzneimittelwirkstoff

Das Wärmepflaster von Voltaren: Linderung von Rückenschmerzen ohne Arzneimittelwirkstoff.



Medizinprodukt

**Voltaren Dolo Liquid 25 mg Weichkapsel****Wirkstoff:** Diclofenac-Kalium.**Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen; Fieber. **Warnhinweis:** Enthält Sorbitol. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!**Apothekenpflichtig.** Stand: 05/2019. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.****Voltaren Schmerzgel 11,6 mg/g Gel****Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin.**Anwendungsgebiete:** Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen in Folge stumpfen Traumas, z.B. Sport- und Unfallverletzungen; Schmerzen der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnscheiden, Bänder, Muskelansätze und Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke; bei Epicondylitis; bei akuten Muskelschmerzen z.B. im Rückenbereich. Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung; zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol und einen Duftstoff mit Benzylbenzoat.**Apothekenpflichtig.** Stand: 11/2018. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.****Voltaren Schmerzplaster****140 mg wirkstoffhaltiges Pflaster****Wirkstoff:** Diclofenac-Natrium.**Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre: Zur Kurzzeitbehandlung (max. 7 Tage). Zur lokalen, symptomatischen Kurzzeitbehandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen der Extremitäten infolge eines stumpfen Traumas, z.B. Sportverletzungen.**Apothekenpflichtig.** Stand: 03/2019. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.****Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g Gel****Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin.**Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Butylhydroxytoluol und ein eukalyptushaltiges Parfum.**Apothekenpflichtig.** Stand: 11/2018. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.****Voltaren Dolo 25 mg überzogene Tablette****Wirkstoff:** Diclofenac-Kalium.**Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker). Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!**Apothekenpflichtig.** Stand: 05/2019. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.****Voltaflex Glucosaminhydrochlorid****750 mg Filmtabletten****Wirkstoff:** Glucosamin.**Anwendungsgebiete:** Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks. **Warnhinweis:** Enthält Gelborange S, Aluminiumsalz (E110) und entölte Phospholipide aus Sojabohnen.**Apothekenpflichtig.** Stand: 06/2016. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert ©2019 GSK oder Lizenzgeber



GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG,  
80339 München

**GSK Consumer Healthcare**

GlaxoSmithKline Consumer  
Healthcare GmbH & Co. KG  
Barthstrasse 4  
80339 München

Bei Fragen zu unseren  
Produkten erreichen Sie  
unser Medical Contact  
Center unter:  
Telefon: 0800 / 664 56 26  
Telefax: 089 / 78 77 304  
Email: [unternehmen@gsk-  
consumer.de](mailto:unternehmen@gsk-consumer.de)

**Besuchen Sie uns online:**

[www.voltaren.de](http://www.voltaren.de)