



Mit
Übungen zum
Heraustrennen.

**Ihr Ratgeber, wenn Gelenke
und Rücken in die Knie gehen.**

Tipps und Tricks von den Schmerzexperten von doc®



Wenn dir dein
Rücken in den
Rücken fällt.

Deutschland hat „Rücken“¹

Über 60 %

aller Deutschen leiden mindestens einmal
im Jahr an Rückenschmerzen.

Jeder 6.

in Deutschland hat chronische Beschwerden.

Mobilmacher Bewegungssystem

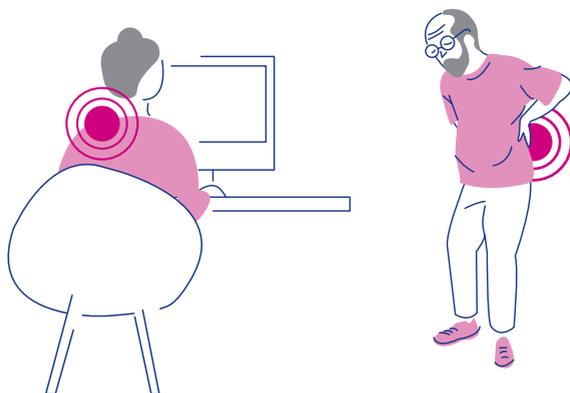
Bizeps, Trapezius und Quadrizeps sind nur drei der über 600 Muskeln, die unseren 140 Gelenken Halt geben. Sie haben richtig gelesen. Dieses fein ausbalancierte Zusammenspiel so vieler Komponenten kann aber auch aus dem Gleichgewicht geraten.

Oft reichen Fehlbelastungen, zu wenig Bewegung oder langes Sitzen, um **schmerzhafte Muskelverspannungen** zu verursachen: zumeist im unteren Rücken oder im Nacken- und Schulterbereich. Gerade Menschen im Homeoffice haben diese Erfahrung in den letzten Monaten des Öfteren machen müssen: vor allem, wenn der Ess- zum Schreibtisch und der Küchen- zum Bürostuhl wurde.

Aber auch **Gelenkschmerzen** können die Beweglichkeit und damit die Lebensqualität erheblich einschränken.

Ursachen sind in den meisten Fällen untrainierte, verkürzte Muskeln, Verschleiß, eine Überbeanspruchung bestimmter Gelenke („Arthrose“), rheumatische Erkrankungen oder Verletzungen.

Häufig ist das beste Rezept gegen all diese Beschwerden regelmäßige Bewegung und **bei Bedarf das passende Produkt aus der doc-Schmerzlinie:** wie z. B. die abschwellend wirkende doc® Arnika Creme, das punktgenau wirkende doc® Ibuprofen Schmerzgel oder die tiefenwirksamen Wärmeprodukte von doc® Therma.



5 richtig gute Tipps gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Viele Beschwerden können ohne eine gezielte Therapie verschwinden – aber eben nicht alle. Doch Sie sind dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert. Mit ein paar gezielten Maßnahmen können Sie selbst aktiv werden:

1. Richtig heben und tragen

Gehen Sie in die Knie und heben Sie Schweres körpernah an. Spannen Sie dabei Bauch- und Rückenmuskulatur an.

2. Regelmäßig bewegen

Gelenke und Muskeln bleiben nur dann in Form, wenn sie gebraucht werden. Achten Sie darauf, sich täglich genügend zu bewegen.

3. Schuhwerk und orthopädische Unterstützung

Bei Hüft- oder Kniebeschwerden erleichtern orthopädische Hilfsmittel den Alltag. Bei den Schuhen gilt: lieber flach als hoch.

4. Entspannungstechniken lernen

Rückenschmerzen können ein Ausdruck innerer Anspannung sein. Yoga, Qigong oder Meditation helfen beim Stressabbau.

5. Schmerzprodukte verwenden

Zusätzlich kann die Verwendung von doc® Ibuprofen Schmerzgel oder die Anwendung von doc® Therma Wärmeprodukten Linderung verschaffen.

Bei diesen Symptomen sollten Sie eine Arztpraxis aufsuchen:

 Starke, andauernde Schmerzen

 Lähmungserscheinungen

 Gefühlsstörungen wie Taubheit, Kribbeln

 Begleitende Symptome wie Inkontinenz

Mit wärmsten Empfehlungen

Ob Fehlbelastung, Bewegungsmangel oder das lange Verweilen im Durchzug: Dadurch verursachte, schmerzhafte Muskelverspannungen kennt fast jeder von uns. Diese Beschwerden können mit Wärme sanft und tiefenwirksam gelindert werden, wie z. B. mit doc® Therma Wärme-Gürteln und Wärme-Auflagen. Wie das geht?

Durch die therapeutische Wärme, die doc® Therma liefert, werden auch tieferliegende Gewebeschichten erwärmt. Dadurch werden die Blutgefäße geweitet und es kommt zu einer verbesserten Durchblutung des Gewebes. Schmerzvermittelnde Botenstoffe werden ausgewaschen und das Gewebe wird besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Besonders wirkungsvoll ist konstante Wärme über einen längeren Zeitraum – und zwar direkt dort, wo der Schmerz entsteht.



Wenn nach
dem Schmerz vor
dem Schmerz ist.

Nimm Ibu –
aus der Tube.



So wirksam wie Tabletten.
Aber besser verträglich.**



Dringt direkt und tief zum Schmerz vor



Wirkt schnell und nachhaltig



Konzentriert sich bevorzugt im entzündeten Gewebe

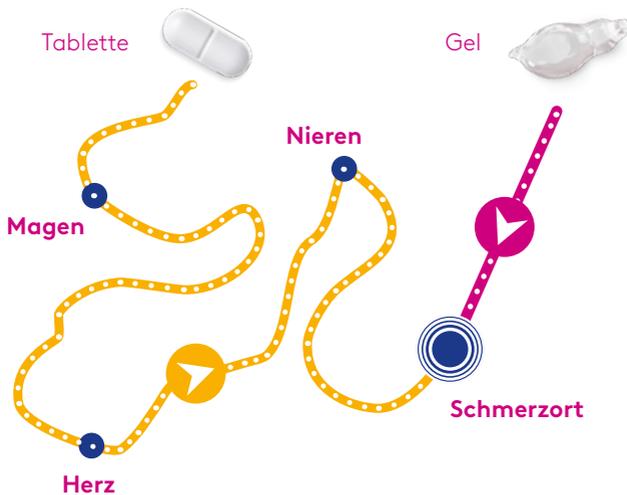
doc® Ibuprofen Schmerzgel wirkt gezielt da, wo's weh tut

doc® Ibuprofen Schmerzgel ist so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten und dabei besser verträglich.**

Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung dringt der Wirkstoff bis tief unter die Haut und gelangt direkt zum Schmerzzort – ohne Umwege, die den Organismus unnötig belasten können.

Darum eignet sich doc® Ibuprofen Schmerzgel für Menschen mit entzündungsbedingten Bewegungsschmerzen, die sich eine direkte und gut verträgliche Medikation wünschen.

Ohne Umwege direkt zum Schmerz



87% Zufriedenheit bei Verwender*innen
von doc® Ibuprofen Schmerzgel²

Glasklarer Auftrag für doc® Ibuprofen Schmerzgel

In dem gut verträglichen und schnell wirkenden Gel ist größtenteils vollständig gelöstes Ibuprofen enthalten. Dadurch kann der Wirkstoff tief ins Gewebe gelangen. In der untersten Hautschicht bildet sich bei Anwendung ein Wirkstoff-Depot. Dieses sorgt für eine langanhaltende Wirkung von doc® Ibuprofen Schmerzgel.

Dank der speziellen Mikrogel-Technologie von doc® Ibuprofen Schmerzgel gelangt viermal mehr Ibuprofen durch die Haut als bei gewöhnlichen Ibuprofen-Cremes mit gleicher Wirkstoffkonzentration. Die schnell einsetzende Wirkung sowie der unterstützende Kühleffekt lindern langanhaltend folgende Beschwerden:

- Entzündungen und Schwellungen der Gelenke, Sehnen und Bänder
- Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen
- Entzündungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen



doc® Arnika: Natürlich pflanzlich bei Schwellungen

Mit der doc® Arnika Creme lassen sich kleine Blessuren und Sportverletzungen auf pflanzlicher Basis behandeln. Die hochkonzentrierte Creme hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen, wirkt abschwellend und beschleunigt die Rückbildung von Blutergüssen. Sie ist eine bewährte, pflanzliche Alternative zu Cremes, Gelen oder Salben mit chemischen Wirkstoffen oder kann als sanfte Ergänzung verwendet werden.

- Wirkt gezielt mit der Kraft von Arnika
- Beschleunigt die Rückbildung von Blutergüssen und Muskelkater
- Ohne chemische Wirkstoffe wie z. B. Diclofenac
- Zieht rasch ein, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen
- Ab 12 Jahre geeignet
- Rezeptfrei erhältlich



Spar dir den Schmerz

Die doc® Therma Wärmeprodukte:
Fairer Preis bei Nacken- und Rückenschmerzen.



**Wärmt
tiefenintensiv**



**Lindert den
Schmerz**



**Entspannt die
Muskulatur**



**Ohne
Arzneistoffe**

doc® Therma Wärmeprodukte: Tiefenwirksame Wärme to go

Die doc® Wärmeprodukte sind zur alleinigen Therapie oder als Ergänzung zur medikamentösen Therapie sowie zu physiotherapeutischen Anwendungen geeignet. Sie lassen sich leichter und unkomplizierter anwenden als Rotlichtlampen, Wärmekissen oder wärmende Salben.

- Wärme durch natürliche Oxidation
- Angenehme und lang anhaltende Tiefenwärme:
8 Stunden Wärme-Gürtel, 12 Stunden Wärme-Auflage
- Gute Hautverträglichkeit: Luftdurchlässiges und atmungsaktives Material
- Dünnes Material, diskret zu tragen
- Geruchsneutral



Wenn Verspannung zu Entspannung wird.



Täglich dranbleiben

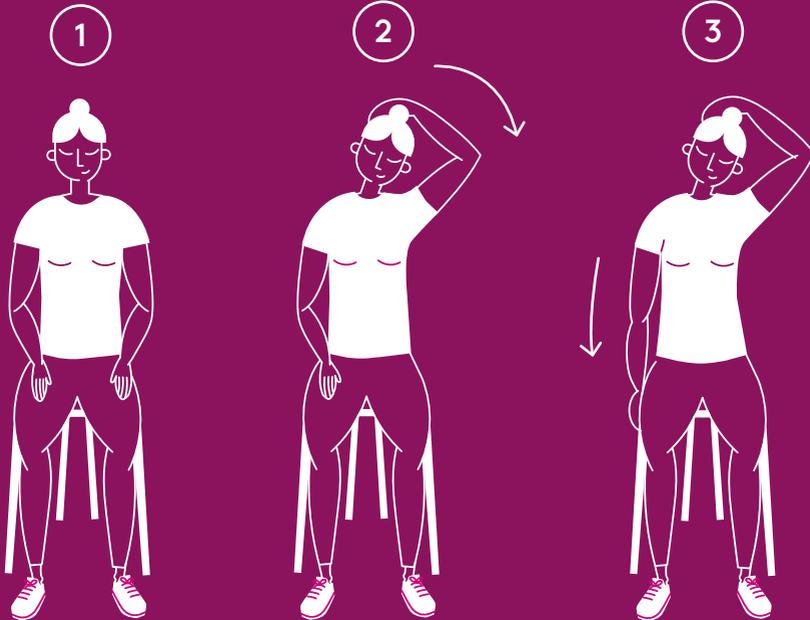
Um dem Schmerz vorzubeugen, können Sie Ihre Muskeln und Gelenke mit folgenden Übungen unterstützen. Führen Sie diese ohne Schwung durch, um den Trainingseffekt zu erhöhen.

Immer im Blick:

Die Übungen lassen sich einfach aus der Broschüre heraustrennen.

Nacken dehnen

Auf beiden Seiten jeweils 1-mal für 10 Sekunden halten.



1
Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, Beine hüftbreit öffnen.

2
Neigen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zur Seite.

3
Greifen Sie mit der anderen Hand unter die Sitzfläche und ziehen Sie die Schulter nach unten.

Entkrampft die Muskulatur im Schulter- und Brustwirbelbereich.

Rücken kräftigen

Übung 10–15-mal wiederholen.

1



Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, Beine öffnen, Füße sind unterhalb der Knie.

2



Strecken Sie die Arme zur Decke.

3



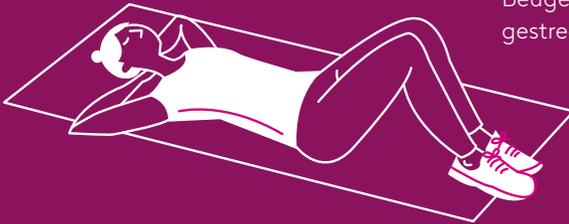
Beugen Sie den Oberkörper in der Hüfte nach vorn, Rücken gerade halten.

Stellt die Flexibilität im unteren Rücken und im Lendenwirbelbereich wieder her.

Rücken dehnen

Auf beiden Seiten jeweils 1-mal für 10–20 Sekunden halten.

1



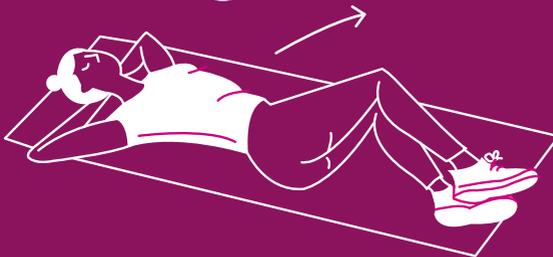
Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, die Hände in den Nacken. Beugen Sie die Beine bei gestrecktem Rücken.

2



Drehen Sie die Beine zur Unterlage, atmen Sie in die entgegengesetzte Körperseite.

3



Trainiert den gesamten Rückenbereich, um ausreichend Stärke für den Alltag zu gewinnen.

Schmerzexpertise kommt von doc®



+ **doc® Ibuprofen Schmerzgel:**
So wirksam wie Tabletten.
Aber besser verträglich.**



+ **doc® Arnika Creme:**
Natürliche Pflanzenkraft bei
Schwellungen und Blutergüssen.



+ **doc® Thermo Wärmeprodukte:**
Tiefenwirksame Wärme bei
Muskel- und Gelenkschmerzen.

Bei anhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Wenn Sie mehr erfahren möchten:

Telefon: +49 89 791 02-0 | Telefax: +49 89 791 02-280

E-Mail: doc@hermes-arzneimittel.de | doc-gegen-schmerzen.de

* IMS, dataview: Umsatz Apotheke MAT 6/2022. ** 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen. 1 Von der Lippe E et al. JoHM 2021; doi: 10.25646/7854. 2 PYRAMIS Pharma-Marktforschung: Motivstudie „doc® Ibuprofen Schmerzgel“ Januar 2019. doc® Ibuprofen Schmerzgel im Vergleich zum Wettbewerb (Voltaren® Schmerzgel und Voltaren® Schmerzgel forte, Wirkstoff Diclofenac). Motivstudie durchgeführt mit doc®-Verwender*innen. 87 % der Befragten waren mit der Wirkung von doc® Ibuprofen Schmerzgel „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“ (n = 32) (53 % „sehr zufrieden“, 34 % „zufrieden“).

doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

doc® Arnika, Creme. Wirkstoff: Arnikablüten-Tinktur. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. Blutergüssen (Hämatomen), Verstauchungen (Distorsionen), Prellungen, Quetschungen. Enthält u. a. Cetylstearylalkohol, Citral, Citronellol, D-Limonen, Eugenol, Geraniol und Linalool. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand 07/2021

doc® Thermo Wärmeprodukte. Medizinprodukt.