

dura.

Bleiben Sie
locker!



**Massage & Wellness-Tipps
bei schmerzhaften Verspannungen**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Leiden Sie häufig unter Schmerzen in Nacken- und Rückenbereich? Das liegt wahrscheinlich an einer muskulären Verspannung. Fast 90 % der Bevölkerung haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Halten die Schmerzen länger als drei Monate an, spricht man von chronischen Rückenschmerzen. Die Zahl der Menschen, die unter häufigem bis chronischem Rückenschmerz leiden, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Rückenschmerzen zählen heute als Zivilisationskrankheit Nr. 1 zur Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit.

Verspannungen lösen außerdem Spannungskopfschmerzen aus, die zur häufigsten Form der Kopfschmerzen zählen. Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen helfen, Verspannungen zu lindern oder auch ganz zu beseitigen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihre Mylan dura GmbH



Was hilft bei Verspannungen?

Zur Entspannung kann vieles beitragen, z. B.

- eine heiße Dusche oder ein warmes Bad. Das lockert die Muskulatur und beruhigt den Geist.
- Massage oder Gymnastik in Form einer Rückenschule dehnt die Muskulatur und sorgt durch die Bewegung für mehr Geschmeidigkeit.
- Walken oder Schwimmen fördert den Abtransport von Stoffwechselschlacken und regt die Durchblutung des gesamten Bewegungsapparates an. Noch mehr Effekt erzielen Sie mit anschließenden Saunagängen.
- Yoga unterstützt mit Dehnübungen, besonderer Konzentration und Atmung die Entspannung genauso wie besondere Entspannungstechniken, wie z. B. autogenes Training.
- Zur Entspannung trägt außerdem fast alles bei, was einem Freude macht.

Sind persönliche Belastungen Ursache von Verspannungen hilft oftmals auch

- eine Psycho- oder Gesprächstherapie
- Aromatherapie mit verschiedenen Ölen oder Düften
- ein Gespräch mit vertrauten Personen
- bei kurzfristigen Problemen einfach mal drüber schlafen



Welche Massage hilft bei Verspannungen?

Es stehen heute sehr viele verschiedene Arten der Massage zur Verfügung. Selbst erfahrene Masseur und Physiotherapeuten können nicht jede Massagetechnik beherrschen. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich mit der gewählten Massagetechnik wohl fühlen und sich richtig entspannen können. Exemplarisch zeigen wir Ihnen hier einige Massagegriffe aus der klassischen, medizinischen Massage – auch schwedische Massage genannt – die Sie auch zuhause, z. B. mit Ihrem Partner durchführen können.

Streichen

Streichungen wirken beruhigend und wärmen die betreffenden Hautpartien auf und sind vor allem für den Anfang und das Ende einer Massage geeignet. Das Massageöl wird so auf dem Körper verteilt.

Kneten

Haut und Muskeln werden zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger gefasst und geknetet. Das Kneten wird vor allem eingesetzt, um Verspannungen zu lösen. Es wirkt auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe. Darüber hinaus fördert es die Durchblutung.

Reiben

Beim Reiben streicht man mit den Fingerspitzen, den Handkanten/ Handballen oder mit der Faust kreisend über die Haut. Und das mit zu- und abnehmendem Druck. Das fördert die Durchblutung, die Muskulatur lockert und entspannt sich.

Klopfen

Mit der flachen Hand klopft man ausschließlich auf weiches sowie lockeres Gewebe z. B: Po und Oberschenkel.

Tipp:

Kombinieren Sie die Massage mit einer Aromatherapie! Nutzen Sie z. B. Rosmarin oder Zitrone als belebende bzw. Mandelkern, Jasmin oder Lavendel als beruhigende Wirkstoffe.

Wie entstehen Verspannungen?

Verspannungen werden oft durch Fehlhaltungen oder zu schwacher Muskulatur verursacht. Aber auch langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto begünstigt das Verspannen der Muskulatur. Sie wird falsch belastet, ist nicht mehr normal dehnbar, verhärtet sich und schmerzt. Schmerzen im gesamten Rückenbereich, also auch im Bereich der Lendenwirbelsäule lassen sich häufig auf Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur zurückführen.

Weitere Ursachen von Rückenproblemen sind z. B. nichtergonomische Sitzmöbel, eine falsche Lebensweise und Ernährung. Rückenbeschwerden sind die Folge oft langjähriger Fehlbelastungen des Halte- und Bewegungsapparates im Beruf, in der Freizeit und häufig auch beim Sport.

Stress, Frust, Ängste und Überforderung können ebenfalls zu Verspannungen führen. Wenn man etwas nicht mehr ertragen kann, kommt es zur inneren Anspannung, die sich in der Muskulatur als Verspannung manifestieren kann.

Tipp

Versuchen Sie das Leben etwas gelassener anzugehen. Gönnen Sie sich ab und zu eine entspannende Auszeit, z. B. ein wohltuendes Bad mit anschließendem Einreiben der schmerzenden Muskulatur mit einer Wärmecreme, wie hot Thermo dura® C.



Bei Verspannungen
wärmstens
empfohlen.



Wärmend und schmerzlindernd. Die entspannend günstige Alternative.

hot Thermo dura® C Creme. Wirkstoff: Cayennepfeffer-Dickextrakt. Anwendungsgebiete: Schmerzhafter Muskelhartspann (schmerzhaft, Muskelverspannung) im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule. Warnhinweis: Enthält Propylenglycol, Cetylstearylalkohol und Wollwachs (Hautreizungen möglich). Stand: Januar 2008. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



Mylan dura GmbH

Postfach 10 06 35 • 64206 Darmstadt • www.mylan-dura.de