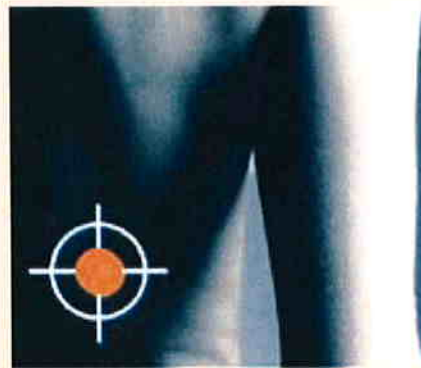


# Rücken und Gelenk AKTIV



**Tipps  
und gymnastische Übungen  
bei Rücken-  
und Gelenkschmerzen**

**Bannt den Schmerz - schont den Magen.**

**Rivoltan®**  
Teufelskralle 480 mg



Die **natürliche** Alternative bei  
Rücken- und Gelenksbeschwerden

- fördert die Beweglichkeit von Rücken und Gelenken
- lindert den Schmerz
- wirkt entzündungshemmend
- schont den Magen



**Rivoltan® Teufelskralle 480 mg.** Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt LI174. **Anw.:** Zur unterstützenden Therapie bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates. **Hinw.:** Bei akuten Zuständen (Rötung, Schwellung, Gelenküberwärmung und andauernden Beschwerden) Arzt befragen! **Stand: 02/04-1.**

**Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf.**

**„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“**

**Krewel**  
**Meuselbach**

# I N H A L T

Über Rücken- und Gelenkschmerzen

Seite 4



**Übungen** bei Schmerzen  
im unteren Rücken

Seite 6



**Übungen** bei Schulterschmerzen

Seite 12



**Übungen** bei Knieschmerzen

Seite 19



**Übungen** bei Verspannungen

Seite 25



# Rücken- und Gelenkschmerzen

Chronische Rücken- und Gelenkschmerzen treten heutzutage so häufig auf, dass sie nahezu als Volkskrankheit bezeichnet werden können. Die Hauptursachen: mangelnde oder einseitige Bewegung, Übergewicht, psychischer Stress.

Die häufig gewählte rein symptomatische Therapie mit Schmerzmitteln packt das Übel jedoch nicht an der Wurzel. Entscheidend für einen dauerhaften Therapieerfolg ist eine frühzeitige gezielte medikamentöse Behandlung, kombiniert mit unterstützenden nicht-medikamentösen Maßnahmen.

Zur medikamentösen Therapie von Rücken- und Gelenksbeschwerden bieten sich vor allem an: Arzneimittel aus der Gruppe der NSAR (z.B. Ibuprofen, Diclofenac). Sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Allerdings sind sie nur für eine kurzfristige Akutbehandlung gedacht, da bei einer längerfristigen oder häufigen Einnahme die Magenschleimhaut geschädigt wird und dadurch Komplikationen drohen.

Eine gut verträgliche pflanzliche Alternative zu den NSAR bieten gut dokumentierte Arzneimittel mit Extrakten aus Teufelskralle (z.B. Rivoltan®). Die Teufelskralle wirkt nicht nur schmerzlindernd und entzündungshemmend sondern auch muskelentspannend. Auf Grund ihrer Verträglichkeit können Teufelskralle-Präparate auch zur Dauer-behandlung eingesetzt werden. Die volle Wirkung tritt, wie bei allen pflanzlichen Arzneimitteln, nach etwa zwei bis drei Wochen ein.

Für eine erfolgreiche Therapie sollte die medikamentöse Behandlung auf jeden Fall durch nicht-medikamentöse Maßnahmen unterstützt werden. Hierzu zählen vor allem Bewegungsübungen, Massagen, Wärmebehandlung und Entspannungstechniken.

Hilfreiche Tipps und ausgewählte Bewegungsübungen, die auf Ihre Beschwerden zugeschnitten sind, finden Sie in diesem Ratgeber.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!