



Bewegung ist gesund – aber durch die Corona-Einschränkungen fallen viele Gelegenheiten für sie weg. Davon besonders betroffen sind Senioren. (Client/Licensee: Hermes Arzneimittel / jd-photodesign, adobe)

09.02.2021 11:48 CET

Corona bremst Senioren aus: Was tun, wenn Bewegungsmangel zu Bewegungsschmerzen führt?

Bewegung ist gesund – aber durch die Corona-Einschränkungen fallen viele Gelegenheiten für sie weg. Davon besonders betroffen sind Senioren. Die Mehrheit von ihnen bewegt sich sowohl zu Hause als auch außerhalb seit der Pandemie weniger^{1,2}. Die Folgen können Bewegungsschmerzen sein, die den Bewegungsmangel noch befeuern. Wer sie bekämpft, kommt leichter aus dem Teufelskreislauf heraus. Hier ist doc Ibuprofen Schmerzgel eine gute

Wahl: Es ist so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten, aber besser verträglich^{3,4}.

Die Deutschen waren schon vor Corona eher Bewegungsmuffel. Laut der TK-Bewegungsstudie 2016⁵ kommen zwei Drittel im Alltag weniger als eine Stunde lang in Schwung, gut jeder Dritte bewegt sich täglich nicht einmal 30 Minuten. Durch die Einschränkungen der Pandemie hat sich die Lage noch verschärft, denn zahlreiche Gelegenheiten für Sport und Aktivität fallen jetzt weg. Senioren sind oft besonders betroffen. Viele gehen nicht einmal mehr zum Einkaufen, die Kegelrunde fällt aus, und auch die Enkel kommen seltener. Eine Studie zu den Auswirkungen von Corona aus Österreich ergab, dass sich mehr als die Hälfte der Über-60-Jährigen in der Krise weniger bewegen¹. Und nach Untersuchungen der Universität Tübingen wurden auch in den Pflegeheimen die Aktivitätsangebote massiv eingeschränkt².

Mit Folgen – denn Bewegungsmangel kann zu schmerzhaften Muskelverspannungen führen und Rückenschmerzen sowie die bei Senioren weit verbreitete Arthrose fördern. Es entsteht ein Teufelskreis: Weil jede Bewegung weh tut, kommen Betroffene noch schlechter wieder in Gang, was die Beschwerden weiter verschlimmert. Um ihn zu durchbrechen, ist anfänglich eine gute Schmerzbehandlung ratsam. Wer Ibuprofen einnimmt, liegt damit meist richtig, denn es kann Schmerzen und Entzündungen wirksam bekämpfen, gilt als gründlich erforscht und verhältnismäßig nebenwirkungsarm.

Noch verträglicher und genau so wirksam wie Tabletten ist bei entzündlich bedingten Muskel- und Gelenkschmerzen das Auftragen eines fünfprozentigen Ibuprofen-Gels auf die Haut^{3,4}. Studien zeigen, dass es Schmerzen ähnlich stark lindert wie Ibuprofen-Tabletten (400 Milligramm). Denn der Wirkstoff gelangt direkt zum Schmerzort und reichert sich dort an, wo er wirklich gebraucht wird – ohne Umwege über den Magen und die Blutbahn. So wird der Organismus nicht unnötig belastet. Vor allem für Menschen mit anhaltenden und wiederkehrenden Schmerzen ist das von großer Bedeutung.

Mit doc Ibuprofen Schmerzgel steht ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke zur Verfügung, welches beides vereint: Die Vorteile des Wirkstoffs Ibuprofen mit der lokalen Anwendung auf der Haut. Dank der speziellen Mikrogelformulierung durchdringt doc Ibuprofen Schmerzgel außerdem besonders gut die äußere Hautschicht und lindert Schmerzen und Entzündun-

gen auch in tiefer liegendem Gewebe schnell und effektiv. So ist doch Ibuprofen Schmerzgel die richtige Wahl für eine wirksame und zugleich verträgliche Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates.

Sind die akuten Beschwerden gelindert, sollten Senioren auf möglichst regelmäßige körperliche Aktivität achten. Schon kleine Umstellungen im Alltag wie etwas Morgengymnastik oder ein täglich kurzer Spaziergang können dabei hilfreich sein.

Drei Tipps für mehr Bewegung im Corona-Alltag:

1. Rausgehen: Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft hält nicht nur den Körper fit, das Tageslicht und eine schöne Umgebung hellen auch die Seele auf. Generell für kleine Wege das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen.

2. Zu Hause bewegen: zum Beispiel einige Minuten auf der Stelle marschieren, mehrmals vom Stuhl aufstehen und wieder setzen, mit zwei kleinen Wasserflaschen den Bizeps trainieren, beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren oder eine Treppe rauf- und wieder runtergehen. Wenn entzündlich bedingte Muskel- oder Gelenkschmerzen den Bewegungswillen ausbremsen, kann doch Ibuprofen Schmerzgel helfen.

3. Training mit Anleitung: Im Internet gibt es zahlreiche Übungsangebote für Senioren. So bietet etwa das Portal www.gesund-aktiv-aelter-werden.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter dem Menüpunkt „Corona“ Wochenprogramme mit täglich vier einfachen Übungen an, die den ganzen Körper in Schwung bringen. Auch auf Youtube wird man etwa mit den Suchworten „Seniorengymnastik“ oder „Sitzgymnastik“ fündig.

¹ Kolland, Franz, Richter, Lukas, Heidinger, Theresa, Hartmann, Vera (2020); Covid-19 und Social Distancing im Alter. Eine Befragung der Bevölkerungsgruppe 60+ in NÖ.

² Annika Frahsa, Dorothee Altmeier, Jannika M. John, Hannes Gropper, Hanna Granz, Rebekka Pomiersky, Daniel Haigis, Gerhard W. Eschweiler, Andreas M. Nieß, Gorden Sudeck and Ansgar Thiel: „I Trust in Staff's Creativity“ – The Impact of COVID-19 Lockdowns on Physical Activity Promotion in Nursing Homes Through the Lenses of Organizational Sociology. *Frontiers in Sports and Active Living*, <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589214>

³Whitefield et al.: Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. J Clin Pharm Ther. 2002 Dec;27(6):409-17.

⁴ Underwood et al.: Topical or oral ibuprofen for chronic knee pain in older people. The TOIB study. Health Technol Assess. 2008 May;12(22):iii-iv, ix-155.

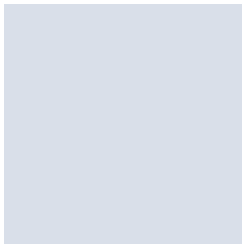
⁵ Beweg Dich, Deutschland! – TK-Bewegungsstudie 2016

Pflichttext

doc[®] Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, 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. **HERMES ARZNEIMITTEL GMBH** - 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020

HERMES ARZNEIMITTEL ist ein modernes und wachsendes pharmazeutisches Unternehmen mit über 110-jähriger Firmengeschichte. Das zur Johannes Burges Familienstiftung gehörende Unternehmen ist ein führender Anbieter von hochwertigen Produkten für die Selbstmedikation und steht für höchste technologische Kompetenz bei brausenden und weiteren innovativen Darreichungsformen. HERMES entwickelt, produziert und vertreibt mit über 1.000 hochqualifizierten Mitarbeitern in Pullach und Wolfratshausen und dem österreichischen Standort Wolfsberg bekannte Eigenmarken wie Biolectra, doc, Aspecton und algovir. Zum Produktportfolio gehören zudem Kooperationsmarken wie ANTI BRUMM, Betailsodona und OMRON. Die Expertise von der Entwicklung bis zur Vermarktung von anwenderfreundlichen Darreichungsformen wird mit dem Geschäftsbereich HERMES PHARMA auch externen Pharmafirmen weltweit zur Verfügung gestellt. Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232