



16.05.2022 16:35 CEST

Draußen aktiv sein: Sportverletzungen richtig behandeln

Die warme Jahreszeit verlockt zu Bewegung an der frischen Luft. Gut so, denn das hält nicht nur den Körper fit, sondern bringt auch das Gehirn auf Trab.

[\[1\]](#) Einsteiger sollten sich zunächst kleine Ziele setzen und das Pensum langsam steigern, um Verletzungen vorzubeugen. Geht doch einmal etwas schief, helfen die PECH-Regel und doc Ibuprofen Schmerzgel. Es ist bei akuten, geschlossenen Weichteilverletzungen so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Schmerztabletten und dabei besser verträglich. [\[2\]](#),[\[3\]](#)

Warme Temperaturen, sonnige Stunden, lange Tage: Die schöne Jahreszeit

lockt uns runter vom Sofa und raus zu Aktivitäten an der frischen Luft. Diese Motivation sollten wir nutzen, denn Bewegung im Freien beugt zahlreichen Studien zufolge nicht nur Herzkreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem. [4] Sie hält auch unseren Kopf auf Trab: So verbessert Bewegung die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns, fördert die Bildung neuer Nervenverknüpfungen und steigert dadurch die kognitive Leistungsfähigkeit. Außerdem ist beim Sport vor allem das Bewegungszentrum aktiv, während der Bereich für das logische Denken Pause hat und sich erholen kann. Der Kopf wird buchstäblich frei und kann danach wieder umso besser arbeiten. [1]

Wer neu mit dem Training beginnt, sollte es anfänglich langsam angehen lassen und sich realistische Ziele setzen – zum Beispiel zunächst einmal in der Woche joggen oder walken zu gehen. Später steigert man schrittweise das Pensum. So wird einem als (Wieder)-Einsteiger nicht gleich der Spaß durch Verletzungen an Bändern, Sehnen, Muskeln oder Gelenkkapseln genommen. Zur Vorbeugung sollte man täglich leichte Dehnübungen machen, um die Beweglichkeit zu fördern. Weiterhin ist es wichtig, nicht jeden Tag zu trainieren, sondern dem Körper Pausen zu gönnen, in denen er sich regenerieren kann.

Wer trotzdem das Pech hat und sich beim Sport den Knöchel verstaucht, das Knie prellt oder einen Muskel zerrt, dem hilft als Sofortmaßnahme meist die PECH-Regel. PECH steht für Pause, Eis (Kühlung), Compression (Druckverband) und Hochlegen. Mit dem Training sollte man aussetzen, bis die Blessur ausgeheilt ist. Falls die Symptome nicht innerhalb weniger Tage abklingen, ist der Besuch bei einem Arzt unbedingt angeraten. Die Schmerzen bei stumpfen Verletzungen lassen sich sehr gut lokal über die Haut mit einem Schmerzmittel aus der Tube behandeln. Der Wirkstoff Ibuprofen hat bei so einer Behandlung den Vorteil, bei guter Wirksamkeit gleichzeitig auch gut verträglich zu sein.

Mit doc Ibuprofen Schmerzgel steht hierfür ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke zur Verfügung. Studien haben gezeigt, dass Ibuprofen-Gel Schmerzen ähnlich stark lindert wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten (400 Milligramm). [2],[3] 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. doc Ibuprofen Schmerzgel ist damit die richtige Wahl für eine wirksame und

zugleich verträgliche Behandlung von Sportverletzungen.

[1] <https://www.uni-siegen.de/sport/blog/950152.html>

[2] Whitefield 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.

[3] 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.

[4] www.stiftung-gesundheitswissen.de; Rütten A, Pfeifer K, editors. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen: Friedrich-Alexander-Universität [online]. 2016.

Pflichttextdoc Ibuprofen Schmerzgel.

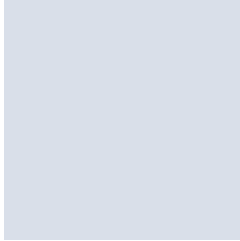
Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, 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.** Stand 07/2021

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner

der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232