



Die kostbare Zeit mit den Enkeln möglichst unbeschwert genießen können – danach sehnen sich viele Großeltern. doc Ibuprofen Schmerzgel hilft bei entzündungsbedingten Schmerzen. / Bild: Alamy Stock Photo ID BC0H8X

30.07.2024 10:00 CEST

Kostbare Zeit mit den Enkeln: Schnelle Hilfe, wenn Gelenke und Rücken in die Knie gehen

- Von einer engen Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln profitieren beide Generationen
- Leider kommt das Enkelglück oftmals erst in einer Lebensphase, in der viele bereits mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen haben und auch bei vermeintlich gemächlicheren Unternehmungen Schmerzen auftreten können

- In akuten Schmerzphasen kann ein Ibuprofen-haltiges Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) helfen, die gemeinsame Zeit mit den Enkeln unbeschwerter zu genießen

Gemeinsam einen großen Eisbecher verdrücken, die Enten im Park füttern oder mit viel Zeit die Welt erklären: Eine enge Beziehung zu den Enkelkindern ist für viele Großeltern eine Herzensangelegenheit. Doch oftmals tritt das Enkelglück erst in einer Lebensphase ein, in der viele bereits mit altersbedingten Beschwerden wie Rücken- oder Gelenkschmerzen zu kämpfen haben. Ein Ibuprofen-haltiges Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) kann akute Schmerzen lindern und so dazu beitragen, dass Großeltern die wertvolle Zeit mit ihren Enkeln unbeschwerter genießen können.

Enkelkinder profitieren stark vom Kontakt zu ihren Großeltern und umgekehrt: Oma und Opa sind nicht nur Spielgefährten, sondern auch Freunde, Vorbilder und Ratgeber in schwierigen Lebenslagen. Die Großeltern wiederum fühlen sich gebraucht und der Umgang mit der jüngeren Generation ermöglicht es ihnen, Neues kennenzulernen und besser mit Veränderungen zurecht zu kommen.[1] Auf die Zeit mit den Enkeln freuen sich viele oft lange im Voraus. Doch wenn es immer häufiger an der einen oder anderen Körperstelle „zwickt“, gesellen sich zur Vorfreude auf die Treffen auch die Bedenken, diese aufgrund der körperlichen Einschränkungen nicht vollends genießen zu können oder dass die gemeinsamen Unternehmungen sogar zu einer Verschlimmerung der Probleme beitragen. Denn auch bei vermeintlich gemächlichen Aktivitäten wie dem Vorlesen spannender Geschichten oder langem Sitzen auf der Parkbank, während die Enkel im Sandkasten spielen, genügt oftmals schon eine falsche Bewegung und der Schmerz fährt in die Glieder.

Schmerzen nicht einfach aushalten

Wer sich von Schmerzen nicht die schönen Pläne mit den Enkelkindern durchkreuzen lassen möchte, sollte nach Möglichkeit regelmäßige, moderate Bewegungseinheiten in den Alltag einbauen (s. Infokasten), denn dies ist das A und O der Schmerzprävention. In akuten Schmerzphasen kann es zudem sinnvoll sein, auf ein Schmerzmittel zurückzugreifen. Wenn der Schmerz nämlich einfach ausgehalten wird, nimmt man schnell unbewusst eine Schonhaltung ein, um ihm auszuweichen. Infolge der einseitigen Belastung kann es dann zu weiteren Schmerzen kommen. Für akute, leichte bis mittelschwere Schmerzen bietet sich die kurzfristige Anwendung von sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) an. In dieser

Medikamentengruppe weist der Wirkstoff Ibuprofen ein besonders gutes Sicherheitsprofil auf.[2]

Wo es geht, auf äußerliche Anwendung setzen

Mit dem Lebensalter nehmen nicht nur die körperlichen Beschwerden, sondern naturgemäß auch die Anzahl der benötigten Arzneimittel zu. Um das Risiko für mögliche Wechselwirkungen so weit wie möglich zu reduzieren, kann es daher sinnvoll sein, in bestimmten Fällen auf eine äußerliche Anwendung zu setzen. So können z. B. entzündungsbedingte Schmerzen im Rücken, in den Gelenken, Sehnen und Bändern mit einem Ibuprofen-haltigen Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) gelindert werden. Der Wirkstoff gelangt direkt durch die Haut an den Schmerzort und wird nicht im gesamten Organismus verteilt, wie dies bei einer innerlichen Therapie der Fall wäre.[3] Die Wirkung ist dabei vergleichbar mit der einer Ibuprofen-Tablette.*,[4] In jedem Fall ist es wichtig, den Schmerzen etwas aktiv entgegenzusetzen, anstatt, wie viele es gelernt haben, einfach „die Zähne zusammenzubeißen“ und dies nicht zuletzt, um möglichst viele schöne Momente mit den kleinen Lieblingsmenschen zu erleben.

Beweglich bleiben für die Enkel

Starke Übungen für zwischendurch

Bewegung ist das A und O der Schmerzprävention – wer sich nicht regelmäßig bewegt, riskiert u. a. vorzeitigen Gelenkverschleiß und schmerzhafte Muskelverspannungen. Die doc Alltagsexperten zeigen in kurzen Videos spezielle Übungen zur Mobilisation und Kräftigung verschiedener Körperpartien. Die kurzen Video-Clips finden Sie unter:

<http://www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten>

Hilfreiche Übungen speziell bei Rückenschmerzen finden Sie hier:

<http://www.doc-gegen-schmerzen.de/rueckenschmerzen/rueckenuebungen>

Über doc Ibuprofen Schmerzgel

Entzündungsbedingte Schmerzen in Rücken, Gelenken, Sehnen und Bändern können stark einschränken. doc Ibuprofen Schmerzgel aus der Apotheke lindert diese Schmerzen so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten, ist dabei aber besser verträglich.*,[4] Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung kann der in winzigen Mizellen gelöste Wirkstoff Ibuprofen rasch durch die Hautschichten dringen und gelangt ohne Umwege dorthin, wo der Schmerz sitzt. Am Schmerzort angekommen, lindert das Ibuprofen die Beschwerden, ohne den restlichen Organismus zu belasten.

[1]https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2018/WEB_DJI_GenerationZ_eit.pdf

[2] Varrassi, G., Pergolizzi, J. V., Dowling, P., & Paladini, A. (2020). Ibuprofen Safety at the Golden Anniversary: Are all NSAIDs the Same? A Narrative Review. *Advances in therapy*, 37(1), 61–82. <https://doi.org/10.1007/s12325-019-01144-9>.

[3] Underwood, M., Ashby, D., Carnes, D., Castelnuovo, E., Cross, P., Harding, G., Hennessy, E., Letley, L., Martin, J., Mt-Isa, S., Parsons, S., Spencer, A., Vickers, M., & Whyte, K. (2008). Topical or oral ibuprofen for chronic knee pain in older people. The TOIB study. *Health technology assessment (Winchester, England)*, 12(22), iii–155. <https://doi.org/10.3310/hta12220>.

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen; bei bestimmungsgemäßer Anwendung.

[4] Whitefield, M., O'Kane, C. J., & Anderson, S. (2002). Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. *Journal of clinical pharmacy and therapeutics*, 27(6), 409–417.

Pflichttext: doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen.

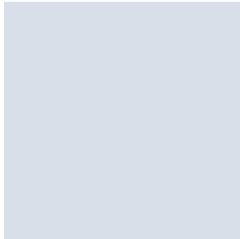
Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellole, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2023

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, Bétaisodona 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