



Fahrradfahren gilt als gelenkschonend. Weitere Bewegungstipps unter [www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten](http://www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten) / Bild: iStock 162666975

16.04.2024 09:08 CEST

## Tipps zur Mobilisation und Kräftigung: In Bewegung bleiben – auch wenn es zwickt

- Die Freude an unbeschwerter Bewegung weicht mit zunehmendem Alter der Sorge vor Verletzungen oder der Verschlimmerung von Beschwerden.
- Dabei fördert körperliche Inaktivität aber Gelenkverschleiß und muskuläre Verspannungen und verursacht somit mehr Schmerzen.
- Für Muskulatur und Gelenke finden sich unter <http://www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten> „starke Übungen für

zwischen durch“

- Ein gezielt an der betroffenen Stelle aufgetragenes Ibuprofen-haltiges Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) kann akute Schmerzen lindern und wieder zu mehr Mobilität verhelfen.

**Ein Sprint „von null auf hundert“ zum Schulbus, ein lässiger Sprung über den Gartenzaun oder ein spontaner Radschlag auf der grünen Wiese: In jungen Jahren ist Bewegung etwas völlig Selbstverständliches. Das ändert sich jedoch, wenn mit zunehmendem Alter Beschwerden im Rücken, in den Gelenken, Sehnen oder Bändern auftreten. Bei entzündungsbedingten akuten Schmerzen kann ein Ibuprofen-haltiges Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel), das gezielt an der betroffenen Stelle aufgetragen wird, Linderung verschaffen und wieder zu mehr Beweglichkeit verhelfen. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, ein moderates Trainingsprogramm zu beginnen – auch wenn es anfangs etwas Überwindung kostet. Denn körperliche Inaktivität kann die Beschwerden verschlimmern.**

Wenn es immer häufiger an der einen oder anderen Körperstelle „zwickt“, weicht die unbeschwerte Freude an Bewegung zunehmend der Sorge vor Verletzungen oder Verschlimmerung bereits bestehender Probleme. Doch Stillstand ist keine Lösung: Wer sich nicht regelmäßig bewegt, riskiert unter anderem einen vorzeitigen Gelenkverschleiß. Denn eine untrainierte Muskulatur kann die Gelenke nicht ausreichend stützen, wodurch Belastungen wie Treppensteigen nicht ausreichend abgefedert werden können. Zudem kann Bewegungsmangel schmerzhaft Muskelverspannungen auslösen, die zu einer ungesunden Schonhaltung führen können.

### **Regelmäßig, aber mäßig**

Wer längere Zeit nicht trainiert hat, sollte es beim Wiedereinstieg langsam angehen lassen und nicht übertreiben. „Regelmäßig, aber mäßig“, lautet die Devise – zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche zur Mobilisierung der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur sind empfehlenswert. Die Übungen sollten behutsam und ohne Schwung ausgeführt werden. Wichtig ist auch, nicht „in den Schmerz hinein“ zu trainieren. Wer Sorge hat, dass bestimmte Übungen aufgrund von Vorerkrankungen nicht infrage kommen, sollte sich das Sportprogramm vom Arzt oder Physiotherapeuten absegnen lassen. Als gelenkschonend gelten Sportarten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen. Auch Aqua-Fitness trainiert die Muskeln und schont dabei Gelenke und Bänder, denn der Auftrieb im Wasser wirkt der Schwerkraft entgegen.

Mit Bewegung Schmerzen lindern und vorbeugen

### **Starke Übungen für zwischendurch**

*Es muss nicht immer der Gang ins Fitnessstudio oder der ausgedehnte Waldlauf sein. Kleine Bewegungseinheiten lassen sich auch sehr gut in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz durchführen.*

Die doc Alltagsexperten zeigen in kurzen Videos spezielle Übungen zur Mobilisation und Kräftigung verschiedener Körperpartien. Die kurzen Video-Clips finden Sie unter: [www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten](http://www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten)

Hilfreiche Übungen speziell bei Rückenschmerzen finden Sie hier: [www.doc-gegen-schmerzen.de/rueckenschmerzen/rueckenuebungen](http://www.doc-gegen-schmerzen.de/rueckenschmerzen/rueckenuebungen)

Mehr Infos unter [www.doc-gegen-schmerzen.de/produkte/doc-ibuprofen](http://www.doc-gegen-schmerzen.de/produkte/doc-ibuprofen)

### **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.\*,1 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 punktgenau – und das, ohne den restlichen Organismus zu belasten.

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

1 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.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in

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](http://www.hermes-arzneimittel.com)*

## Kontaktpersonen



**Tanja Baierl / Mara de Andrade**

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Press@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19