Entspannt ankommen:

Was bei Verspannungen auf Reisen hilft

Stundenlanges Sitzen im Flugzeug oder Auto, wenig Bewegungsfreiheit und eine ungünstige Haltung: Gerade auf längeren Reisen können vor allem Nacken, Schultern und Rücken schnell verspannen. Bei der Beratung zur Reiseapotheke kann daher eine gezielte Zusatzfrage wie „Haben Sie auf langen Fahrten oder Flügen häufiger Probleme mit Nacken oder Rücken?“ helfen, einen bislang wenig beachteten Bedarf zu erkennen. So können PTA neben den klassischen Bestandteilen der Reiseapotheke auch gezielte Wärme, lokale Schmerzbehandlung und einfache Bewegungstipps ansprechen.

Wer über Stunden nahezu unbeweglich sitzt, kennt es: Irgendwann machen sich Nacken, Schultern oder Rücken bemerkbar. Häufig ziehen wir dabei unbewusst die Schultern hoch oder verharren lange in einer ungünstigen Haltung – und belasten die Muskulatur damit zusätzlich. Um dem entgegenzuwirken, können PTA ihren Kund:innen einfach umsetzbare Tipps für die Reise mitgeben: Im Flugzeug regelmäßig aufstehen, Arme und Schultern lockern und zwischendurch die Sitzposition wechseln. Bei längeren Autofahrten sorgen regelmäßige Pausen mit ein paar Schritten und sanften Bewegungen für Abwechslung. Und auch nach der Ankunft gilt: in Bewegung bleiben, statt in eine Schonhaltung zu verfallen.

Wärme für unterwegs und danach

Bei verspannungsbedingten Schmerzen ist Wärme eine bewährte Empfehlung: Sie kann die Muskulatur lockern, die Durchblutung fördern und Schmerzen lindern. Gerade für Reisende bietet sich doc® Therma Flex an: Das wirkstofffreie Wärmepflaster ist sofort einsatzbereit, flexibel an verschiedenen Körperstellen anwendbar und spendet bis zu zwölf Stunden angenehme Wärme. Diskret unter der Kleidung getragen, eignet es sich für die mobile Wärmeanwendung unterwegs im Auto oder Flieger ebenso wie bei Verspannungen nach der Ankunft. Für die gezielte Anwendung im Nacken- und Rückenbereich stehen zudem die doc® Therma Wärme-Auflage Nacken und der doc® Therma Wärme-Gürtel Rücken zur Verfügung.

doc® Ibuprofen Schmerzgel für die Reiseapotheke

Auch ein Präparat zur lokalen Schmerzbehandlung gehört in eine gut ausgestattete Reiseapotheke. Eine gute Empfehlung ist doc® Ibuprofen Schmerzgel, das zur äußerlichen Behandlung von entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen sowie bei Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen eingesetzt wird. Dank innovativer Microgel-Technologie gelangt das in winzigen Mizellen gelöste Ibuprofen rasch durch die Hautschichten direkt zum Schmerzort und lindert die Beschwerden dort gezielt und schnell, ohne den restlichen Organismus zu belasten - so wirksam wie Tabletten, aber besser verträglich[*].

Reiseberatung mit Mehrwert

Ob für unterwegs oder als Bestandteil der Reiseapotheke: Mit doc® Therma zur mobilen Wärmeanwendung und doc® Ibuprofen Schmerzgel zur topischen Behandlung entzündungsbedingter Rücken- und Gelenkschmerzen können PTA passende Empfehlungen für unterschiedliche Schmerz-Situationen rund um die Reise geben. Bei starken oder länger

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH
Georg-Kalb-Straße 5 - 8
82049 Pullach i. Isartal
www.hermes-arzneimittel.com

Pressekontakt
Lisa Arnold
Tel. +49 89 / 7 910-220-232
lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

anhaltenden Schmerzen sowie Warnzeichen wie Taubheitsgefühlen, Inkontinenz oder Lähmungserscheinungen ist jedoch ärztlicher Rat gefragt.

---

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen; bei bestimmungsgemäßer Anwendung[1]

1) M. 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; 27: 409-41

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Zusammensetzung:** 1 g doc Ibuprofen Schmerzgel enthält 50 mg Ibuprofen. Sonstige Bestandteile: Dimethylisosorbid, 2-Propanol, Poloxamer, mittelkettige Triglyceride, Lavendelöl, Bitterorangenblütenöl, gereinigtes Wasser. **Anwendung:** 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. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Dimethylisosorbid, andere Schmerz- und Rheumamittel (nicht-steroidale Antiphlogistika), die sonstigen Bestandteile; offene Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen der Haut sowie auf Ekzemen oder auf Schleimhäuten; unter luftdichten Verbänden; im letzten Drittel der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** *Häufig:* lokale Hautreaktionen wie z. B. Hautrötungen, Jucken, Brennen, Hautausschlag auch mit Pustel- oder Quaddelbildung. *Gelegentlich:* Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. lokale allergische Reaktionen (Kontaktdermatitis). *Sehr selten:* Atemwegsverengungen (Bronchospasmen), schwere Hautreaktionen (einschließlich Erythema multiforme, exfoliative Dermatitis, Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse). Nicht bekannt: Arzneimittelreaktion mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS), akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Lichtempfindlichkeitsreaktionen. Bei großflächiger Anwendung und bei Anwendung über einen längeren Zeitraum: systemische Nebenwirkungen möglich. **Warnhinweise:** doc Ibuprofen Schmerzgel sollte bei Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Altersgruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen.
Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen, Linalool können allergische Reaktionen hervorrufen.
HERMES ARZNEIMITTEL GMBH – 82049 Pullach i. Isartal Stand 03/2024

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH
Georg-Kalb-Straße 5 - 8
82049 Pullach i. Isartal
www.hermes-arzneimittel.com

Pressekontakt
Lisa Arnold
Tel. +49 89 / 7 910-220-232
lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com