

Pressemitteilung

Schmerzhafte Muskelverspannungen im Winter

So wärmen sich Ihre Kunden mit doc® Therma locker

Warm und weich, hart und kalt: Diese Assoziationen gibt es nicht umsonst. Denn viele Materialien sind bei hohen Temperaturen weicher und flexibler als bei niedrigen. So ziehen sich auch Muskeln bei winterlicher Kälte zusammen, werden schlechter durchblutet und fühlen sich steif und hart an – schmerzhafte Verspannungen können entstehen. Das logische Gegenmittel liegt nahe: Wärme. Eine sinnvolle Empfehlung für Ihre Kunden sind die mobilen Wärmeprodukte von doc® Therma: Die Nacken-Auflage und der Rücken-Gürtel verschwinden diskret unter der Kleidung und spenden für acht bis zwölf Stunden kontinuierliche Tiefenwärme.

Kälte verspannt, Wärme macht locker – das lässt sich auch an unseren Muskeln beobachten. Gut aufgewärmt arbeiten sie am geschmeidigsten, bei winterlicher Kälte und Zugluft dagegen ziehen sie sich reflexartig zusammen, werden schlechter durchblutet und fühlen sich steif und hart an. Schnell nimmt man dann eine Schonhaltung ein oder zieht die Schultern hoch, wodurch sich die Muskelfasern noch weiter verkürzen. Die in der kalten Jahreszeit oft abnehmende körperliche Aktivität verstärkt das Problem zusätzlich. Kein Wunder also, dass viele Menschen gerade im Winter über schmerzhafte Muskelverspannungen – vor allem im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich – klagen und dazu Rat in der Apotheke suchen.

Wie hilft Wärme gegen Schmerz?

Die effektivste Empfehlung für Ihre Kunden mit verspannten Muskeln ist Wärme, denn sie wirkt gleich dreifach: Sie erweitert die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung im betroffenen Bereich verbessert wird. Dies erleichtert den Abtransport von Stoffwechselprodukten und fördert die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Wärme trägt außerdem zur Entspannung verspannter Muskulatur bei, indem sie die Reizweiterleitung an Schmerzrezeptoren reduziert. Dadurch können Beschwerden, die durch Muskelverhärtungen oder ungünstige Körperhaltungen entstehen, spürbar gelindert werden. Und auch das Prinzip der Gate Control trägt zur Schmerzlinderung bei: Die erhöhte Gewebetemperatur stimuliert die Wärmerezeptoren der Haut. Diese Reize können die Schmerzsignale überlagern, die zum Gehirn gesendet werden – man nimmt einen Rückgang des Schmerzsignals wahr.

Mit doc® Therma gut beraten

Gezielte Wärme über Stunden spenden die Nacken-Auflage und der Rücken-Gürtel von doc® Therma. Die wirkstofffreien Produkte erzeugen Wärme durch die Oxidation von Eisen: Sobald die luftdichte Verpackung geöffnet wird, reagiert fein gemahlenes Eisenpulver im Pflaster mit Sauerstoff aus der Luft. Diese chemische Reaktion – die Bildung von Eisenoxid – setzt Wärme frei. Unterstützt wird der Prozess durch Inhaltsstoffe wie Aktivkohle und Salz, die die Reaktion beschleunigen und die Wärme gleichmäßig abgeben. Dies ermöglicht eine konstante Tiefenwärme über acht bis zwölf Stunden, die verkrampfte Muskeln entspannt und Schmerzen lindert. Dank ihrer flexiblen Passform lassen sich die Wärmeprodukte schnell und einfach auf

der Haut an der schmerzenden Stelle anbringen. Da sie aus dünnem und atmungsaktivem Material bestehen, schränken sie die Mobilität nicht ein und verschwinden diskret unter der Kleidung.

Ganzheitlichen Ansatz empfehlen

Neben der lokalen Wärmeanwendung ist es sinnvoll, Ihrer Kundschaft auch zu moderater, aber regelmäßiger Bewegung zu raten. Denn zusammen mit einer ergonomischen Haltung im Alltag ist Mobilität eine der wichtigsten Säulen zur Prävention und Behandlung von Muskelverspannungen. Auch im Winter sollte man Sport und Bewegung deshalb nicht vernachlässigen: Warm eingepackt ist Spaziergehen oder Walken bei fast jeder Witterung möglich. Gezielte Übungen bei Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen finden sich unter www.doc-gegen-schmerzen.de/alltagsexperten.

Weitere Infos zu doc® Therma unter www.doc-gegen-schmerzen.de/produkte/doc-therma/

Bildmaterial



*Packshot doc Therma Wärme-Auflage
Nacken - 2 Stück*



*Packshot doc Therma Wärme-Gürtel
Rücken - 4 Stück*