

Pressemitteilung

Rückenschmerzen im Alltag die Stirn bieten



© detailblick – Fotolia.com

Wenn die Herbstsonne durch das goldene Laub scheint, ist ein Spaziergang eine Wohltat für Herz und Körper – auch bei Rückenschmerzen. Die Schritte durch das bunte Herbstlaub können zwar zunächst schmerzen, doch maßvolle Bewegung ist laut Expertenmeinung langfristig ein gutes Gegenmittel. Der Körper schüttet zudem bei Bewegung schmerzlindernde Endorphine aus.¹

Damit der nächste Spaziergang von Anfang an erholsam wird: Versuchen Sie, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Sie müssen dafür nur wenige Minuten am Tag investieren. Die sogenannten „10 Bewegungsübungen für Arzt und Patient“ lassen sich beispielsweise in einer kurzen Pause am Arbeitsplatz oder zuhause anwenden. Einfache Übungen wie „Schulterkreisen“ und „Arme pendeln“ helfen, die Muskulatur zu dehnen, zu kräftigen und zu entspannen. Dies beugt körperlichen Fehlbelastungen vor und unterstützt die Schmerztherapie.

Die 10 Bewegungsübungen und weitere Programme wie zum Beispiel das „Rückenposter“ mit speziellen Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur sind kostenlos abrufbar unter www.Change-Pain.de.

1) <http://www.neurologie.uni-goettingen.de/index.php/chronische-schmerzen.html> (letzter Zugriff: 14.08.2014)

Über CHANGE PAIN®

Die internationale Initiative CHANGE PAIN® hat es sich zur Aufgabe gemacht, die bisherige Schmerztherapie zu optimieren und die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse von Schmerzpatienten zu lenken. Hierfür möchte CHANGE PAIN® alle Betroffenen und Beteiligten zusammenführen und gemeinsam mit ihnen Defizite ermitteln und Lösungen anbieten. Die von Grünenthal initiierte Kampagne CHANGE PAIN® wird in Europa von der EFIC (der Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften) und in Deutschland von der DGS (Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.) unterstützt. Zudem wird die Initiative durch eine Gruppe internationaler Schmerzexperten wissenschaftlich gefördert. Den Vorsitz der Initiative führen Dr. med. Gerhard H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, und Prof. Dr. Hans Georg Kress M.D., Ph.D., Immediate Past President der EFIC. Die Initiative lebt davon, dass Schmerzpatienten und Ärzte sich aktiv einbringen. Sie können mittels CHANGE PAIN® eine moderne Schmerztherapie mitgestalten und somit die Versorgung von Schmerzpatienten in Deutschland verbessern.

Kontakt: Christina Obertanner

Tel.: +49 241 569-3081, Fax: +49 241 569-1511, christina.obertanner@grunenthal.com
Grunenthal GmbH, 52099 Aachen, Germany, www.grunenthal.com

Kontakt

Grünenthal GmbH
Public Communication
Christina Obertanner
Telefon: 0241 569 3081
Fax: 0241 569 1511
christina.obertanner@grunenthal.com

Eickhoff Kommunikation GmbH
Johanna Protschka
Telefon: 0221 995 951-80
Fax: 0221 995 951-99
protschka@medizinmarketingservice.de

Kontakt: Christina Obertanner

Tel.: +49 241 569-3081, Fax: +49 241 569-1511, christina.obertanner@grunenthal.com
Grünenthal GmbH, 52099 Aachen, Germany, www.grunenthal.com