

Traumeel®

Helpt bij milde spier- en gewrichtspijn!



-Heel

Een gezonde geest in een gezond lichaam.

In vorm zijn en blijven is zeer belangrijk voor zowel jong en oud. Daar zijn we ons meer dan ooit van bewust.

Niettemin hebben veel mensen last van aandoeningen van spieren en gewrichten. De cijfers spreken voor zich: in België verklaart **19,7%** van de ondervraagde werknemers te lijden aan rugpijn en **17,2%** aan spierpijn.

Veel mensen wijten hun aandoeningen aan een verkeerde beweging of het heffen van een te zware last. Anderen denken dan weer dat stress, regenweer, enz. rugklachten kunnen uitlokken. Aandoeningen van spieren en gewrichten kunnen echter pijn en bewegingshinder veroorzaken. Wanneer spier- en gewrichtspijn uw dagelijkse activiteiten gaat verstoren, raadpleegt u best een arts.



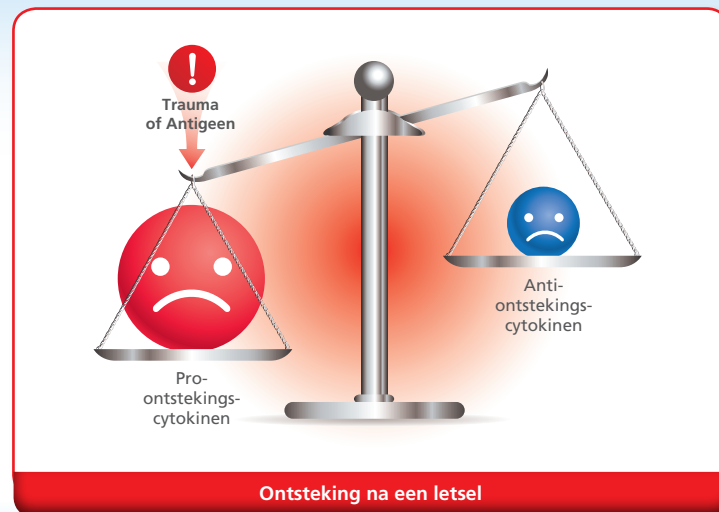
Deze brochure bevat informatie over letsels, ontstekingen en opstoten van gewrichtsontstekingen. Bovendien vindt u er advies en oefeningen om letsels te vermijden en tips rond wat u kunt doen als u wat overdreven hebt.

Wat is een ontsteking?

Een ontsteking is een normale reactie van het lichaam op een aanval van infectieuze (bacterieel, viraal of parasitair), traumatische of chemische aard. Dit manifesteert zich via vier typische symptomen:

- **Pijn**
- **Roodheid**
- **Zwelling**
- **Warmte**

Deze symptomen zijn te wijten aan de lokale afscheiding van chemische stoffen en zijn typisch voor het ontstekingsproces. Eén van de belangrijkste chemische stoffen in het ontstekingsproces zijn de cytokinen die de ontsteking kunnen stimuleren (pro-ontstekingscytokinen) of afremmen (anti-ontstekingscytokinen). Een ontsteking na een letsel of een opstoot van gewrichtsontsteking zijn beide het gevolg van een onevenwicht tussen pro- en anti-ontstekingscytokinen.



Een ontsteking is evenwel een essentieel onderdeel van het genezingsproces. De genezing heeft als het ware een zekere vorm van ontsteking nodig, maar dit veroorzaakt pijn.

Types letsels en gewrichtsontstekingen.

Een ontstekingsreactie bij een letsel is heel normaal, aangezien een ontsteking een essentieel onderdeel is van het genezingsproces. U kan echter ook een opstoot krijgen van gewrichtsontstekingen, zoals artritis.

Letfels worden ingedeeld in acute en chronische letsels:

- **Acute letsels** treden plots op, zoals bij een verstuiking of spierscheur.
- **Chronische letsels** ontstaan eerder als gevolg van overdadige inspanning, overbelasting van een gewricht, spier of pees, verstoord spierevenwicht, schoeisel met slechte schokdemping,...

Gewrichtsontstekingen worden vaak aangeduid met de verzamelnaam artritis. De symptomen van ontsteking bij dergelijke aandoeningen komen en gaan, en verergeren bij een opstoot.



Hieronder vindt u een voorbeeld van vaak voorkomende aandoeningen, de bijhorende symptomen en enkele tips:

Verstuikingen en verrekkingen

Oorzaken	Symptomen	Eerste hulp
Uitrekking, verdraaiing of distorsie van een gewricht boven zijn limiet. Kan ook verwijzen naar een overmatige uitrekking of overbelasting van spieren, ligamenten en pezen.	Pijn in gewricht, ligament of spier, zwelling, kneuzing, gevoeligheid, ontsteking en onderhuidse bloeditstorting op de plaats van het letsel wat eruit ziet als een grote, donkerrode plek.	Pas RICE toe (zie p.9). Smeer nadien zalf op de pijnlijke plek, bedek met een kompres, en omwikkel alles met een strak elastisch verband.

Tips om letsels en ontstekingen te voorkomen.

IN HET DAGELIJKSE LEVEN



Leer de juiste technieken voor het optillen en hanteren van voorwerpen en oefen ze in.

Doe niets wat pijn kan veroorzaken. Als u pijn voelt, luister dan naar uw lichaam en stop met uw activiteit.



Zorg voor een evenwichtige voeding. Het wordt aangeraden om voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan de vitaminen C en E (werken als antioxidant), en ook aan vitamine D en calcium voor de botsterkte.

Versterk uw spierkracht met gewichtstraining, bij voorkeur onder begeleiding van een kinesist.



Volg het medisch advies aangaande geneesmiddelen ter preventie van letsels.

BIJ SPORT EN ANDERE LICHAAMSBEWEGING



Hou steeds rekening met uw leeftijd, conditie en eventuele medische problemen, en wees realistisch in uw doelstellingen.

Stretch regelmatig. Soepel blijven is zeer belangrijk naarmate u ouder wordt. Zachte rekoefeningen zijn belangrijk om de spieren voorzichtig voor te bereiden op constant wisselende spierspanningen.



Gebruik de geschikte sportuitrusting, het juiste schoeisel en passende kleding voor voldoende steun of schokdemping.

Warm altijd eerst goed op en vermijd uitdroging bij de inspanning. Probeer tijdens uw fysieke inspanningen om geregeld een glas water te drinken.



Beweeg voldoende, maar streef naar een evenwicht tussen rust en inspanning. Vermoeidheid kan namelijk het risico op letsels vergroten.

Oefeningen om letsels en ontstekingen te voorkomen.

Rekoefeningen voor de romp, de buik- en kuitspieren (voor en na inspanning).



Ga in startpositie staan met het voorste been gebogen en het achterste been gestrekt (de hiel moet stevig op de grond blijven). Hef nu de gestrekte armen langzaam naar voor en omhoog. Breng uw gewicht over op het voorste been. U moet nu rek voelen in de kuit van het gestrekte been. Hou deze houding enkele seconden aan en wissel daarna van been. Deze oefening herhaalt u driemaal. Herhaal de rekoefening na het sporten, maar hou de rekhouding gedurende 30 seconden tot één minuut aan.



Zoek steun met één hand. Plooi een been achterwaarts naar boven, neem de enkel vast en trek het been langzaam omhoog naar de billen toe. De heupen moeten recht blijven.



Zoek steun door beide handen tegen een muur, deur of boom te plaatsen. Zet één been lichtjes gebogen naar voor, het andere naar achter. Buig dan het achterste been door totdat u rek voelt op de achillespees. Hou de hiel wel op de grond.

Een oefening om het lichaam en vooral de rugspieren te versterken:



Ga over een gymbal liggen. Hou de voeten op de grond. Strek nu langzaam de benen. Span uw bilspieren op en zet uw handen achter uw hoofd. Til uw borstkas omhoog tot uw ruggengraat recht of lichtjes gerekt is. Ga terug naar de beginpositie en herhaal de oefening tienmaal.

Wat moet u doen wanneer u wat overdreven hebt?

Advies bij letsels en ontstekingen

➤ De eerste behandeling (eerste 72 uur) bij een trauma en ontsteking is gebaseerd op het toepassen van de "RICE"-principes

RICE toepassen

R	Rust	Laat het gekwetste lichaamsdeel rusten.
I	Ijs	Gebruik een coldpack of vul een plastic zak met gemalen ijs en wikkel deze in een vochtige handdoek (om verbranding te voorkomen). Leg het ijs maximum 20 minuten op de pijnlijke plek en herhaal dit tijdens de dag (maar beperk het gebruik tot maximum 20 minuten per uur). De zwelling en de pijn zullen hierdoor afnemen.
C	Compressie	Gebruik een elastisch druk- of buisverband om de zwelling en het ongemak te verminderen.
E	Elevatie	Elevatie Leg het gekwetste ledemaat hoger (bijv.: een verstuikte enkel op een voetenbankje) om de zwelling te beperken.

➤ Het vermijden van "HARM" principes om ergere letsels te voorkomen.

HARM vermijden en erger voorkomen

H	Heat (warmte)	Een warm bad, sauna of warmtekompres kunnen de bloedtoevoer en zwelling doen toenemen.
A	Alcohol	Het drinken van alcohol zal de bloedtoevoer en zwelling doen toenemen en het genezingsproces vertragen.
R	Re-injury (opnieuw een letsel)	Vermijd bewegingen die meer schade kunnen veroorzaken.
M	Massage	Bij te snelle toepassing van massage na een letsel kunnen de bloedtoevoer en de zwelling toenemen.



Raadpleeg altijd een arts als u twijfelt over uw behandeling of wanneer het letsel ernstig lijkt, wanneer u meer pijn hebt dan verwacht, een spier of gewricht sterk gezwollen is of u in uw bewegingen sterk beperkt bent.

Het Traumeel® gamma

Traumeel® tabletten

Traumeel tabletten zorgt voor een ondersteunende behandeling bij milde of matige trauma's van spieren en gewrichten. Het wordt aanbevolen de tabletten eerst in de mond te houden tot ze zacht worden, voor ze in te slikken.

Gebruiksadvies:

Volwassenen en adolescenten van 12 tot 18 jaar
3 x 1 tablet per dag innemen.

Voor dosering bij kinderen en acute klachten zie bijsluiter.

50 en 250 tabletten



Traumeel® crème

Traumeel crème bestrijdt de ontsteking doelgericht en verlicht doeltreffend milde spier- en gewrichtspijn. Bovendien werkt Traumeel crème even doeltreffend als Traumeel gel.

Gebruiksadvies:
2 keer per dag
inmasseren.



50 g en 100 g

**Geschikt voor
het hele gezin!**

Traumeel® gel

Thuis, onderweg of op het sportterrein, Traumeel gel kunt u overal meenemen. Traumeel gel bestrijdt de ontsteking van spieren en gewrichten doelgericht en verlicht doeltreffend de pijn.

Gebruiksadvies:
2 keer per dag
inmasseren.



50 g



Traumeel®

Voor uw spieren en gewrichten bij:

- milde of matige trauma's
- milde pijn en ontsteking

Vraag raad aan
uw arts of apotheker



- ✓ **Goed verdragen**
- ✓ **Mag bij kinderen vanaf de geboorte**
- ✓ **Mag bij zwangerschap en borstvoeding in de aanbevolen dosering**

Meer info op www.traumeel.be

Homeopathisch geneesmiddel.
Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies.
Lees aandachtig de bijsluiter.