

WELCHE WIRKSTOFFE WIRKEN BEI WELCHEN SCHMERZEN?



Jeder Schmerz ist unterschiedlich

Menschen nehmen Schmerzen völlig unterschiedlich wahr. Abhängig von körperlichen und psychischen Faktoren, von der Lebenssituation, dem Alter und Geschlecht, der Erziehung, der kulturellen Zugehörigkeit und der sozialen und ökonomischen Lage empfindet jeder Einzelne die Stärke von Schmerzen ganz individuell. Sogar die Tageszeit beeinflusst unsere Schmerzempfindung, so empfinden wir Schmerzen morgens dreimal intensiver als nachmittags.

Spannungskopfschmerzen

1 2 3

Migräne

4 2 5

Zahnschmerzen

1 6 3

Gliederschmerzen (grippal)

5 6

Regelschmerzen

2 7 6

Bewegungsschmerzen

7 8 1

Diese Übersicht wurde im Hinblick auf Erwachsene erstellt, vor dem Einsatz von Schmerzmitteln bei Kindern ist Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal zu halten.

- 1 Ibuprofen + Paracetamol**
starke Schmerzlinderung auch in niedriger, gut verträglicher Dosierung, da sich Ibuprofen und Paracetamol gegenseitig in der schmerzstillenden Wirkung ergänzen
Lange Wirkdauer von mindestens 8 Stunden*
- 2 Ibuprofen-Lysin**
Schneller Wirkeintritt von Ibuprofen in Kombination mit Lysin bereits nach 15 Minuten
- 3 Paracetamol/Paracetamol + Algin**
Besonders wenig Neben- & Wechselwirkungen
- 4 Triptan**
Spezifisch gegen Migräne
- 5 ASS/ASS + Vitamin C**
Hochdosiert bei Migräne
Besonders gut geeignet bei Erkältungsbeschwerden
- 6 Ibuprofen**
Gut verträglich, leicht entzündungshemmend
- 7 Diclofenac Tabletten**
Gut entzündungshemmend
- 8 Diclofenac Schmerzgel**
Geringes Risiko für Nebenwirkungen

* Mehlisch DR et al., Clin. Ther. 32,6. 2010

Schmerzmittel richtig dosieren

Bei leichten Schmerzen reicht meist eine einfache Dosis aus, bei stärkeren Schmerzen ist gegebenenfalls eine höhere Dosierung nötig.

Die Schmerzskala kann helfen, die empfundene Stärke der Schmerzen besser einzuordnen und zeigt Dosierungsempfehlungen entsprechend der individuell wahrgenommen Schmerzstärke.

Schmerzfrei.

Leichtes Unwohlsein.

Ich bin in meinem Alltag beeinträchtigt.

Ich bin **stark** in meinem Alltag beeinträchtigt.

Es geht mir richtig schlecht.

Es ist kaum auszuhalten.



Empfehlung zur Dosierung



Einfache Dosis ist ausreichend.



Maximale zulässige Einzel-/Tagesdosis in Erwägung ziehen.



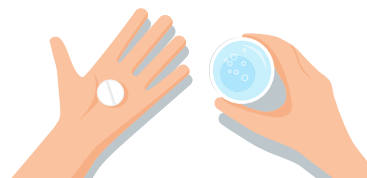
Maximale zulässige Einzel-/Tagesdosis ist ratsam.



Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung ist Bettruhe empfehlenswert.



Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung ist ein zeitiger Arztbesuch ratsam.



GUTE BESSERUNG!

Mehr Informationen und Tipps zum Thema Schmerz:



www.ratiopharm.de/schmerz



Die in der Packungsbeilage eines Schmerzmittels empfohlene Einzel- und Tagesdosis sollte auf keinen Fall überschritten werden.

Als Richtlinie kann zudem gelten: Schmerzmittel nicht länger als 3 bis 4 Tage am Stück und maximal 10 Tage im Monat einnehmen. Betroffene, deren Schmerzen auch nach der empfohlenen Einnahmedauer nicht verschwinden, sollten unbedingt medizinischen Rat einholen. Auch bei Vorerkrankungen, während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit sollte vor der Anwendung medizinisches Fachpersonal konsultiert werden.

SCHMERZ LASS NACH!

Ursachen, Symptome und was man dagegen tun kann.

ratiopharm

VERSCHIEDENE SCHMERZARTEN - WOHER KOMMEN SIE UND WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?



| Schmerzart | Ursachen/Symptome | Tipps & Tricks |
|-----------------------------------|---|--|
| Spannungskopfschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> – Oftmals verursacht durch Fehlhaltungen oder psychische Belastung – Dumpfer, drückender oder ziehender Schmerz – Schmerz tritt meist zweiseitig auf | <ul style="list-style-type: none"> – Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken wirkt oft wohltuend – Auch Bewegung an der frischen Luft und Dehnübungen können sich positiv auswirken |
| Migräne | <ul style="list-style-type: none"> – Auslöser für einen Anfall können z. B. Stress, Schlafmangel oder Hormonschwankungen sein – Typischerweise einseitig auftretende, pochende Kopfschmerzen – Oft begleitet von Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Übelkeit oder Erbrechen | <ul style="list-style-type: none"> – Im Akutfall eine Pause einlegen und auf eine ruhige Umgebung mit möglichst wenig Reizen achten – Teilweise verschafft das Kühlen von Nacken und Stirn Linderung – Vorbeugend können Entspannungsverfahren und Ausdauersport helfen |
| Zahnschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> – Zu den Ursachen zählen kranke Zähne, aber z. B. auch Zahnfleischentzündungen oder Entzündungen der Speicheldrüsen – Lokal begrenzte, pulsierende Schmerzen; dicke, gerötete Wangen; Probleme beim Öffnen des Mundes | <ul style="list-style-type: none"> – Bei kariesbedingten Zahnschmerzen kann provisorisch Nelkenöl angewendet werden, um die Zeit bis zum Zahnarzttermin zu überbrücken – Kalte Kompressen oder Mundspülungen mit Kamillen- oder Salbeitee können akute Entzündungen lindern |
| Regelschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> – Ausgelöst durch Verkrampfung der Gebärmuttermuskulatur – Die Schmerzen strahlen zum Teil in den Rücken aus – Oft begleitet von Kopfschmerz, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen | <ul style="list-style-type: none"> – Wärmeanwendungen wie Wärmflaschen oder Entspannungsbäder können krampflösend wirken – Vielen Betroffenen tut Bewegung wie Spaziergehen, Fahrradfahren oder Yoga gut |
| Gliederschmerzen (grippal) | <ul style="list-style-type: none"> – Ausgelöst durch Erkältungen/Infekte – Stechende, ziehende oder reißende Schmerzen in Armen und/oder Beinen – Oft begleitet von Fieber | <ul style="list-style-type: none"> – Bei einer Erkältung ohne Fieber wirkt meist Wärme wohltuend, z. B. ein warmes Bad mit ätherischen Ölen – Bei Fieber bringen Wadenwickel Linderung – In jedem Fall gilt es ausreichend zu trinken (mind. 2 Liter täglich) |
| Bewegungsschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> – Umfassen Gelenk- und Rückenschmerzen, aber auch Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen – Treten bei aktiver und passiver Bewegung auf | <ul style="list-style-type: none"> – Bei akuten Verletzungen gilt die sogenannte PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) – Einseitige Belastungen vermeiden – Regelmäßiges Ausdauertraining (z. B. Radfahren oder Schwimmen) kann vorbeugend Muskeln und Gelenkknorpel stärken |