

Gesundheit für Muskeln und Gelenke

Unser Körper benötigt **regelmässige Bewegung**, um gesund zu bleiben.
Wie viel davon sollte es sein und wie verhindern wir Verletzungen?

Über den Mittag eine Runde Tennis spielen, am Abend noch kurz auf eine Joggingrunde und am Wochenende die grosse Velotour oder der Fussball-Match: Sport gehört für viele von uns zum Alltag. Als Ausgleich zur Arbeit empfinden wir Sport als ideales Hobby. Sportliche Aktivitäten können aber auch Negatives mit sich bringen – sei dies in Form von Muskelkater oder von Verletzungen.

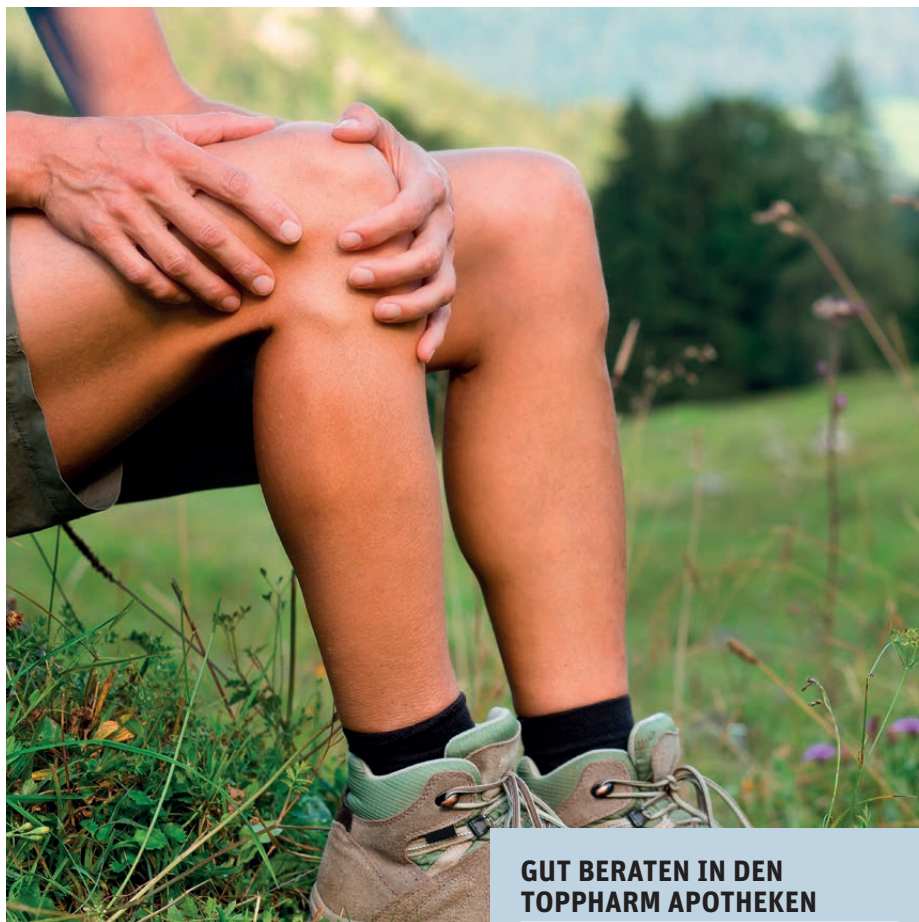
Zum Glück dauert Muskelkater meist nicht lange; nach ein paar Tagen haben sich die Muskeln erholt und schmerzen nicht mehr. Anders bei Verletzungen: diese betreffen häufig Muskeln und Gelenke. Sie können gezerrt, verstaucht oder sogar gebrochen sein.

Richtig vorbeugen

Am besten ist ein regelmässiges, vielseitiges Training, das an die eigene Fitness angepasst ist. Das Training nur langsam, aber kontinuierlich intensivieren, damit der Körper Zeit hat, sich an die Belastung zu gewöhnen. Zudem hilft ein leichtes Aufwärmen und Dehnen vor dem Training, um die Muskeln vorzubereiten. Fühlt man sich nicht wohl oder ist krank, insbesondere bei Fieber, ist Sport unpassend.



Gelenkschmerzen müssen nicht sein. Die TopPharm Apotheken beraten gern und schlagen individuelle Massnahmen vor.



Leichtes Aufwärmen und Dehnen vor dem Training hilft, die Muskeln für den Sport vorzubereiten. Ansonsten droht Muskelkater.

Schonende Sportarten

Gelenkschmerzen können durch plötzliche, ruckartige Bewegungen ausgelöst werden, oder durch vorausgegangene oder bereits bestehende Gelenkentzündungen (Arthritis) entstehen. Eine ungleichmässige oder zu starke Belastung der Gelenke kann zudem zu Abnutzungserscheinungen führen. Bei bekannten Gelenkschmerzen sind schonende Sportarten wie Schwimmen, Rudern oder Velofahren sinnvoll.

Gerne beraten die Mitarbeitenden der TopPharm Apotheken die Kundschaft persönlich – zum Beispiel bei Rückenschmerzen. Die speziell ausgebildeten Fachpersonen befragen die Sportbegeisterten anhand

GUT BERATEN IN DEN TOPPHARM APOTHEKEN

Die vertiefte Abklärung ist eine medizinische Dienstleistung, die von allen TopPharm Apotheken angeboten wird. Ohne Voranmeldung und während der regulären Öffnungszeiten erhalten die Kunden im separaten Beratungsraum der Apotheke rasch und unkompliziert medizinische Beratung und Hilfe bei verschiedenen Krankheiten oder kleinen Verletzungen. Dies kann den Gang zum Arzt ersparen, und die Kunden erhalten noch vor Ort sofort das richtige Medikament – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

eines Algorithmus, der mit Ärzten nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelt wurde. Anschliessend werden mögliche Massnahmen individuell mit den Kunden besprochen.

www.toppharm.ch