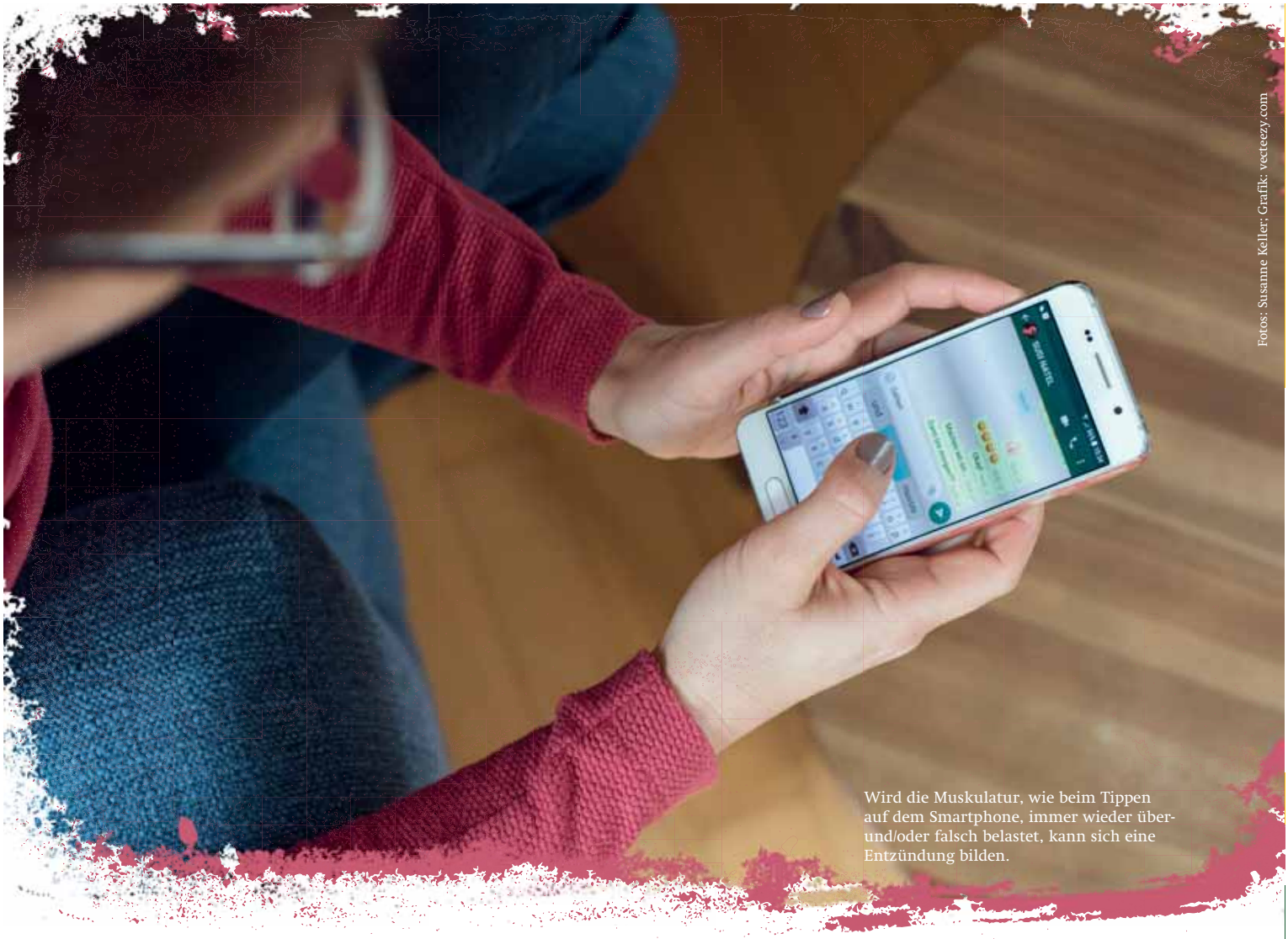

Fotos: Susanne Keller; Grafik: vecteezy.com

Wird die Muskulatur, wie beim Tippen auf dem Smartphone, immer wieder über- und/oder falsch belastet, kann sich eine Entzündung bilden.

SMS-Daumen und Tennisarm

Bei falscher oder zu starker Belastung reagieren Sehnen und Bänder oft mit einer schmerzhaften Entzündung. Neben Entlastung helfen auch Mittel aus der Drogerie.

Stephan Marti

Der 42-jährige Stephan Marti ist seit 2008 Geschäftsführer der Drogerie Heiniger GmbH in Reigoldswil (BL). Seine Spezialgebiete sind Naturheilmittel wie spagyrische Essenzen und Schüssler-Salze sowie die Fachberatung in allen Gesundheitsfragen.
www.drogerie-heiniger.ch

Stephan Marti arbeitet als Drogist im beschaulichen Reigoldswil. Dort hat er eher selten mit Kundschaft zu tun, die einen SMS-Daumen beklagt, obwohl das mittlerweile ein weitverbreitetes Leiden ist. «Bei uns im Dorf sind übermässiges Tippen auf iPhones und Tablets zum Glück kein so grosses Thema», sagt Marti lachend.

Strapazierte Muskeln

Nicht nur beim SMS-Daumen gilt: Wird die Muskulatur immer wieder über- und/oder falsch belastet, kann sich aus einer Reizung eine schmerzhafte Entzündung bilden. So etwa beim Tennisarm. Hierbei handelt es sich um eine Überbelastung des Sehnenansatzes an den Unterarmmuskeln. Ein Tennisarm kommt aber nicht zwingend vom Tennisspielen. Drogist Marti: «Er ist ein weitverbreitetes Leiden und kann beispielsweise beim Schleppen von schweren Gegenständen oder bei Arbeiten am Haus und im Garten entstehen.» Um den betroffenen Arm zu entlasten, gibt es mittlerweile spezielle Tennisellbogen-Bandagen, die den Druck vom Unterarm nehmen.

Kälte

Kühlkompressen aus dem Gefrierfach können ebenfalls wohltuend wirken. «Diese aber unbedingt in die Schutzhülle packen, bevor sie mit der Haut in Kontakt kommen, damit keine Erfrierungen entstehen.» Jeweils 5 bis 10 Minuten kühlen und den Vorgang bei Bedarf regelmässig wiederholen. Die Kälte hilft, den →

NEU in flüssiger Form, mit Orangen-geschmack.

Burgerstein Omega-3 liquid:

Es Löffeli für's Mami, es Löffeli für's Herz, es Löffeli für's Gedächtnis...

Burgerstein Omega-3 liquid ist ein ausgewogenes und wohlschmeckendes Fischölpräparat. Für die ganze Familie – in flüssiger Form mit natürlichem Orangenaroma.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil

www.burgerstein.ch

Der Original-Perna-Extrakt.

Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

NEU
PERNATON® Gel Roll-On
Für eine saubere und gezielte Anwendung.

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. Auch erhältlich bei Ihrem Physiotherapeuten. **www.pernaton.ch**

PERNATON®
Natürlich beweglich.

Jetzt gratis testen: PERNATON® Gel.

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: **info@doetschgrether.ch** oder über unser Kontaktformular auf **www.pernaton.ch**

dro18

SCHALTEN SIE DEN NACKENSCHMERZ AB

DUL-X®

NECK RELAX

- Wirkt schnell
- Zieht sofort ein
- Fettet nicht

Lindert Schmerzen und Verspannungen in Nacken und Schultern.

CE Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.dul-x.ch

SMS-Daumen und Tennisarm

Entzündungsprozess einzudämmen und die schmerzenden Sehnen und Bänder zu kühlen.

Naturheilmittel

«Ausserdem rate ich dazu, eine kühlende Wallwurz-Creme aufzutragen, die abschwellend und entzündungshemmend wirkt», sagt der Drogist. In akuten Phasen helfen auch homöopathische Präparate in Form von Arnika-Globuli, die den Schmerz lindern. Vorbeugend und akut hilft eine spezielle Schüssler-Salz-Mischung zur Stärkung des Gelenkapparates mit den Nummern 1, 2, 3, 8, 9 und 11. «Bei Schmerzen kann man das Präparat bis zu dreimal täglich einnehmen. Ansonsten reicht es präventiv einmal pro Tag», sagt Marti. Die Mischung enthält unter anderem sehnen- und bänderstärkende Salze, ausserdem Kalzium, das die Knochen und die Knorpelmasse stärkt.

Auch ein spagyrischer Spray mit Johanniskraut, Wallwurz und Arnika kann den Schmerz eindämmen und den Heilungsprozess unterstützen. Ferner Muschellippextrakte und glucosaminhaltige Präparate, die die Knorpelmasse und somit den gesamten Gelenk- und Bewegungsapparat stärken und schützen.

Ruhe

Weil die Sehnen die Muskulatur mit den Knochen verbinden, sollte man sie schonen, wenn sie entzündet sind. «Wer sie weiterhin belastet, riskiert eine langwierige Verletzung, die mehrere Monate schmerzen kann», sagt Drogist Stephan Marti. Ständige Bewegung verstärkt die Entzündung, und die betroffene Sehne kann nicht zur Ruhe kommen. Als Folge könnten noch schlimmere Schmerzen und weitere Komplikationen auftreten.

Auch Bänderverletzungen trifft Stephan Marti vor allem bei Sportlerinnen und Sportlern immer wieder an. Egal, ob die Verletzung im Ober- oder Unterkörperbereich ist, als Grundregel gilt immer: Kühlen, hochlagern beziehungsweise ruhigstellen und mit Bandagen oder einer Schiene stützen.

Wenn der Nacken schmerzt

Auch Schulter- und Nackenverspannungen können Folge des ständigen Starrens auf den Bildschirm sein oder nach dem Tragen von schweren Gegenständen auftreten. «Wir haben immer wieder Kunden, die einen steifen Nacken oder sogar Schwindel beklagen. Um die Anspannung in der entsprechenden Muskulatur zu lösen, sollte man mit Wärme arbeiten.» Wärmepflaster oder ein heisses Bad mit ätherischen Ölen sind ebenso wohltuend wie eine Massage und das Einreiben von Salben, welche die Durchblutung in der Muskulatur anregen. Auch Dehnübungen und eine generelle Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und den eigenen Möglichkeiten helfen, solche unangenehmen Verspannungen zu vermeiden.

Denise Muchenberger

Foto: fotolia; Grafik: vecteezy.com

Sehnen

Die Sehnen verbinden die Muskeln mit den Knochen. Sie sind sehr strapazierfähig und reissfest, weil sie die Kraft des Muskels auf das Skelett übertragen. Zum Schutz vor Reibung sind sie von einer Sehnenscheide umhüllt, die mit einer Schmierflüssigkeit gefüllt ist. Bei starker und falscher Belastung kann es an den überbeanspruchten Stellen zu Reibungen der Sehne an der Sehnenscheide kommen. Dies führt zu Reizungen und kleinen Verletzungen, die sich entzünden und letztlich zu einer schmerzhaften Sehnenscheidenentzündung führen. Besonders häufig kommen solche Entzündungen am Handgelenk oder bei Sportlern an der Ferse bei der Achillessehne vor.