

Prellung?  
Verstauchung?  
Zerrung?

# Olfen Patch<sup>®</sup>

Mit lang anhaltender Wirkung



Die mit dem Regenbogen

**mepha**



# Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen

Wie schnell ist es passiert, sei es im Sport, im Beruf, im Alltag. Ausgerutscht, umgefallen, angestossen oder verdreht: Und schon ist das Gewebe verletzt, der Schmerz entsprechend heftig.

Bei dieser Art von «stumpfen» Verletzungen der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke spricht man von Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen.

- } Eine **Prellung** entsteht durch einen Stoss, Schlag oder Sturz. Es bildet sich ein Bluterguss im Unterhautgewebe, Muskel oder in der Gelenkkapsel. Die lokal betroffene Körperpartie schwillt an. Eine Prellung ist sehr schmerzhaft.
- } Eine **Verstauchung** resp. eine **Zerrung** ist eine kurzzeitige Überdehnung von Bändern und Sehnen eines Gelenkes. Die Verletzung entsteht meist durch Umknicken oder Überdrehen der Gelenke.

Leichte Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen können selbst behandelt werden. Durch Entlastung, Hochlagerung und Kühlung kann der Heilungsprozess unterstützt werden. Wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage bessern, muss ein Arzt kontaktiert werden.



# Olfen Patch® Das Schmerzpflaster von Mepha

- } Olfen Patch® ist für die lokale Behandlung von Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen als Folge von Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen geeignet.
- } 2 x täglich: am Morgen und am Abend auf die zu behandelnde Stelle aufkleben.
- } Praktische Handhabung: schnell zu öffnendes Sacht, einfaches Ablösen des Trägerpapieres, aufkleben.
- } Bei Anwendung über grossen Gelenken, wie Ellenbogen oder Knie, Olfen Patch® mit einem elastischen Netzstrumpf fixieren.
- } Für kleinere Körperpartien, z.B. Finger, kann der Patch individuell zugeschnitten werden.
- } Therapiedauer maximal 14 Tage.
- } **Schmerzlindernd**
- } **Entzündungshemmend**
- } **Abschwellend**
- } **Angenehm kühlend**
- } **Wirkt bis zu 12 Stunden**



Dies ist ein Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die  
Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken.

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

# Olfen Patch®

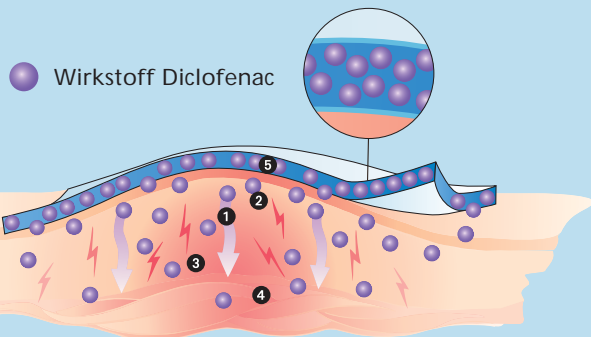
## Mit lang anhaltender Wirkung

### Wirkt dort, wo es schmerzt ...

Olfen Patch® wirkt gegen Schmerzen und Entzündungen. Nachdem das Schmerzpflaster auf der Haut haftet, gelangt der Wirkstoff Diclofenac in das schmerzende Gewebe. Dort lindert er die Schmerzen, hemmt die Entzündung und verringert die Schwellung.

### ... lang anhaltend.

Olfen Patch® gibt den Wirkstoff laufend, wie aus einem Depot, in das schmerzende Gewebe ab. Bis zu 12 Stunden lang.



## Weniger Verletzungen dank guter Fitness

Wir wissen es im Grunde alle: Bewegung ist Gold wert für unsere Gesundheit. Wer sich regelmässig bewegt und ausgewogen ernährt, erhöht sein allgemeines Wohlbefinden und vermindert das Verletzungsrisiko.

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten für den Einstieg zu einer besseren Fitness:

### Verbringen Sie viel Zeit an der frischen Luft

- } Mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit
- } Täglich ein flotter Spaziergang

### Ernähren Sie sich gesund und bewusst

- } Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- } Trinken Sie genügend

### Stärken Sie Ihre Muskulatur

- } Stehen und gehen Sie aufrecht. Dadurch weitet sich der Brustkorb, und man kann freier atmen.
- } Wer lange steht, verfällt schnell ins Hohlkreuz, daher immer wieder auf- und abgehen und zwischendurch einen Fuss erhöht aufstellen.
- } Gleiches gilt bei langem Sitzen: Sorgen Sie zwischendurch für Bewegung, stehen Sie zum Beispiel zum Telefonieren auf.
- } Heben und tragen Sie Lasten nah am Körper.



Sportverletzung?  
Gelenkschmerzen?

Olfen Roll-on<sup>®</sup>

Wenn's plötzlich schmerzt



Die mit dem Regenbogen

**mepha**



# Sportverletzungen

## Olfen Roll-on® Der Schmerzroller von Mepha

Sportverletzungen entstehen aus einem Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit. Die Belastbarkeit ist von äusseren (exogenen) und von inneren (endogenen) Faktoren abhängig. Die Ursachen von Sportverletzungen werden nach diesen Faktoren in zwei Gruppen eingeteilt:

- } Sportverletzungen nach äusseren Einwirkungen (exogene Ursache). Das kann eine direkte Fremdeinwirkung (Foul) sein, oder sie sind auf eine mangelhafte Sportausrüstung und auf schlechte Rahmenbedingungen wie z.B. Wetter, Bodenbeläge oder Sportgeräte zurückzuführen.
- } Sportverletzungen mit inneren Ursachen (endogener Grund) beruhen meist auf Selbstüberschätzung. Eine zu grosse Belastung entsteht z.B. bei unzureichendem Trainingszustand, bei geistiger und körperlicher Ermüdung, bei mangelhafter Ernährung oder auch bei einer chronischen Überbelastung.

Der grösste Teil aller Sportverletzungen sind nicht schwerwiegend und können vom Betroffenen selbst behandelt werden.

- } Olfen Roll-on® dient zur lokalen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen nach Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Zerrungen.
- } Olfen Roll-on® eignet sich auch zur äusserlichen Behandlung von rheumatischen Beschwerden im Bereich von Gelenken, Sehnen und Muskeln (z.B. Arthrose oder Muskelrheuma).
- } Olfen Roll-on® wird 3 – 4x täglich aufgetragen. Der Roller gleitet sanft über die verletzte Körperpartie. Dabei wird der Wirkstoff gleichmässig auf der Haut verteilt und zieht schnell in das verletzte Gewebe ein. Auf der Haut entsteht ein angenehm kühlender Effekt.
- } Olfen Roll-on® Gel fettet nicht auf der Haut, zieht gut ein und hinterlässt keine Flecken auf der Kleidung. Olfen Roll-on® kann gezielt auf die verletzte Stelle aufgetragen werden. Eine Berührung mit den Händen wird vermieden.
- } Olfen Roll-on® darf nicht auf offene Wunden oder exzematöse Haut angewendet werden.
- } Wenn sich nach einer 14-tägigen Behandlung die Beschwerden nicht gebessert haben, sollten Sie einen Arzt konsultieren.



# Olfen Roll-on® Wenn's plötzlich schmerzt

- } Schmerzstillend und abschwellend
- } Für Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder
- } Angenehm kühlend
- } Einfach aufzutragen



Dies ist ein Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die  
Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken.

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

# Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Die richtigen Sofortmassnahmen nach dem **PECH-Schema** können bei akuten Sportverletzungen Schlimmeres verhindern!

- P** Pause
- E** Eis
- C** Compression
- H** Hochlagern

**Pause:** Als erstes gilt bei einer Verletzung des Bewegungsapparates: Sofort ruhig stellen. Nicht gegen einen zunehmenden Schmerz antrainieren. Training erst bei Schmerzfreiheit wieder aufnehmen.

**Eis:** Die Kälteanwendung bei der Behandlung von Weichteilverletzungen bewirkt die Verminderung von Blutungen und Schwellungen durch die Verengung der Blutgefässe. Ausserdem lindert die Kälte den Schmerz.

Eis nicht direkt auf die Haut legen und nicht kühlen bei offenen Wunden.

**Compression:** Durch das Anlegen eines Druckverbandes wird die Schwellung vermindert und der Schmerz gelindert.

**Hochlagern:** Das Hochlagern verringert die Blutzufuhr und begünstigt den Rücktransport der ins Gewebe ausgetretenen Flüssigkeit. Die Schwellung und der Schmerz werden vermindert.



19188 - 2006

Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Supplier of  
Swiss Olympic Association



Offizieller Supplier  
des Swiss Olympic Team

