**Wärme gegen Rückenschmerzen - Umschlag mit Tiefenwirkung**

Wärme erhellt nicht nur unsere Stimmung und sorgt für Gemütlichkeit, sondern kann auch Schmerzen lindern. Denn Wärme löst muskuläre Verkrampfungen und blockiert die Rezeptoren der Nerven, die für die Schmerzweiterleitung zuständig sind. Wärmflaschen und Rotlichtlampen sind beliebte Wärmequellen zur Linderung von Schmerzen, doch sie bergen manchmal die Gefahr von Verbrennungen und sind nicht immer unkompliziert in der Anwendung. So lassen sich Wärmflaschen schlecht exakt im schmerzenden Bereich fixieren und sowohl Rotlicht als auch Wärmflasche können nur Zuhause angewendet werden. Eine sinnvolle Alternative sind die in Apotheken erhältlichen Wärmeauflagen von ThermaCare®. Sie bieten stundenlang eine konstante Temperatur, lassen sich problemlos an schmerzenden Stellen – auch auf Nacken und Rücken – anbringen, ermöglichen Bewegung und lindern Schmerzen effektiv und zuverlässig.

**Doppelstrategie gegen Rückenschmerzen: Wärme und Bewegung**

Rückenschmerzen haben zahlreiche Ursachen. Neben Verspannungen, Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen können auch mangelnde Bewegung sowie psychische Faktoren wie Stress zu Rückenbeschwerden führen. Unabhängig von den Auslösern, wirken Wärme und Bewegung schmerzlindernd. Wärme regt die Durchblutung an, lockert Verspannungen und signalisiert dem Gehirn eine verminderte Schmerzwahrnehmung. Bewegung stärkt die Muskulatur und stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke. Eine wirksame therapeutische Wärme muss allerdings verschiedene Kriterien erfüllen. Die Temperatur muss langsam ansteigen und dann konstant bei 40 Grad liegen. Zudem darf die Wärme nur im betroffenen Areal wirken, muss hier aber bis in die tiefer liegende Muskulatur und das Bindegewebe eindringen. All diese Kriterien erfüllen die Wärmeumschläge von ThermaCare® für den unteren Rücken, für den Nacken sowie für die flexible Anwendung und wurden deshalb, in Kombination mit Bewegungstherapie oder Rückenschule, mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet. Eine spezielle Technologie sorgt dafür, dass die Wärme über 8 bis 12 Stunden auf 40 Grad gehalten wird. Kommen die Wärmeumschläge nach dem Auspacken mit Luft in Verbindung, reagieren die Inhaltsstoffe mit dem Sauerstoff der Umgebungsluft und die Aufläge beginnt sich zu erwärmen. Nach einer halben Stunde ist die Zieltemperatur erreicht.

Die sehr guten Synergieeffekte von Bewegungstherapie oder Rückenschule und ThermaCare® Wärmeanwendungen bei akuten muskulären Verspannungen haben die medizinischen AGR-Experten überzeugt und diese haben die Kombination beider Maßnahmen mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ prämiert.

Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/waermeauflagen](http://www.agr-ev.de/waermeauflagen).