**Tiefenwärme löst Verspannungen –**

**Wärmeauflagen mit AGR-Gütesiegel**

Eine falsche Bewegung, einseitige Belastungen oder andauernder Stress – die Liste der Auslöser von Verspannungen der Rücken- und Nackenmuskulatur ist lang. Doch egal welche Ursache die Verspannungen haben: Tiefenwärme lockert die verspannte Muskulatur und kann die Schmerzen lindern. Denn Wärme blockiert die Rezeptoren der Nerven, die für die Schmerzweiterleitung zuständig sind. Entscheidend ist allerdings, dass die Wärme genau dort ankommt, wo der Schmerz sitzt und über einen längeren Zeitraum wirken kann. Eine komfortable Anwendung bieten die von der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichneten ThermaCare® Wärmeauflagen aus der Apotheke. Diese lassen sich problemlos platzieren, halten auch bei Bewegung, geben stundenlang konstant Wärme ab und reduzieren wirksam die Schmerzen. Dabei sind die Wärmeauflagen nachweislich genauso wirksam wie gängige Schmerztabletten.1

**Wärme und Bewegung: Wirksame Kombination gegen Rückenschmerzen**

Bei einer Muskelverspannung sind einzelne Muskelstränge oder -partien verhärtet und verkürzt, der Blutfluss zum Muskelgewebe ist eingeschränkt. In Folge der mangelnden Blutversorgung werden die Muskelzellen nicht ausreichend versorgt und der Körper reagiert mit Schmerzen. Besonders häufig betroffen sind dabei Nacken und unterer Rücken. Um Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern, hat sich der Mix aus moderater Bewegung und Wärme bewährt. Durch die Wärme werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung angeregt und die Schmerzweiterleitung im Gehirn unterbrochen. Bewegung kräftigt und lockert die Muskulatur und fördert ebenfalls die Durchblutung. Doch nicht jede Art von Wärme ist gleichermaßen geeignet. Entscheidend ist, dass es sich bei der Behandlung auch um tatsächliche und nicht nur um simulierte Wärme handelt, die lediglich ein brennendes Wärmegefühl auf der Haut erzeugt. Therapeutisch sinnvoll ist es, wenn die Temperatur langsam auf 40°C ansteigt und diese dann konstant über Stunden hält. Zudem sollte sich die Wärme nur auf den betroffenen Bereich auswirken, diesen jedoch bis in die tiefliegenden Muskelschichten und ins Bindegewebe durchdringen. Diese Kriterien erfüllen die Wärmeauflagen von ThermaCare®. In Kombination mit einer Bewegungstherapie oder Rückenschule sind die Auflagen für den unteren Rücken und Nacken deshalb mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet worden. Das Siegel wird ausschließlich an rückenfreundliche Alltagsprodukte verliehen, die den strengen Anforderungen einer medizinisch / therapeutischen Expertenkommission gerecht werden. Die spezielle Technologie der ThermaCare® Umschläge ermöglicht eine Wärmeabgabe von konstant 40°C über 8 bis 12 Stunden. Kommen die Auflagen nach dem Öffnen der Verpackung mit dem Sauerstoff der Umgebungsluft in Kontakt, beginnt sich die heilsame Wärme zu entfalten. Nach rund einer halben Stunde ist die Zieltemperatur erreicht und die Schmerzen bessern sich zuverlässig.

Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/waermeauflagen

**Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

1 Verglichen mit der rezeptfreien Tageshöchstdosis gängiger Schmerztabletten wie Ibuprofen oder Paracetamol. Quelle: Nadler SF, Steiner DJ, Erasala GN et al. Continuous low-level heat wrap therapy provides more efficacy than Ibuprofen and acetaminophen for acute low back pain. Spine (Phila Pa 1976). 2002 May 15;27(10):1012-7