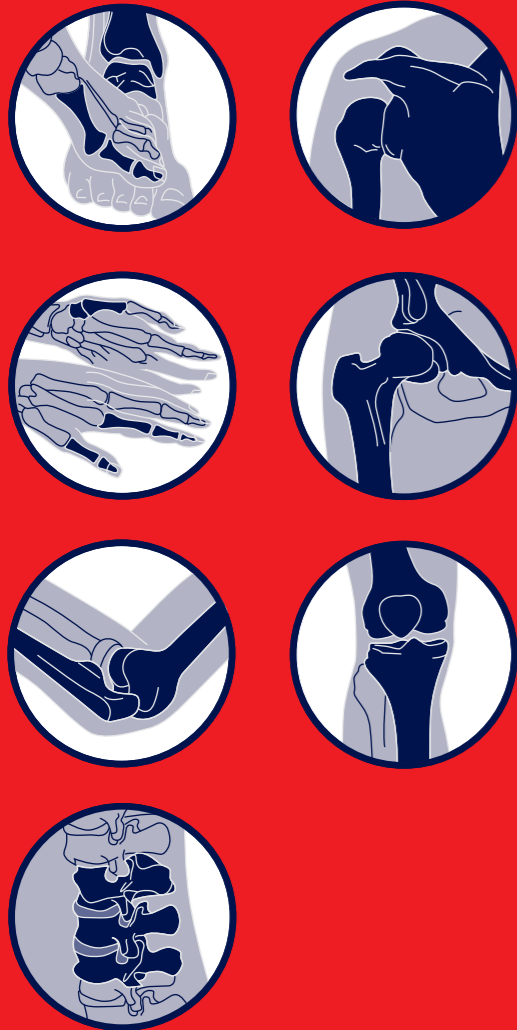


## GO-ON® – für jedes Synovialgelenk die richtige Lösung.



- Sprunggelenke
- Ellenbogengelenke
- Großzehengrundgelenke
- Facettengelenke der Wirbelsäule
- Handgelenke
- Schultergelenke
- Fingergelenke
- Hüftgelenke
- Daumensattelgelenke
- Kniegelenke

## GO-ON® – die zuverlässige Hyaluronsäure-Injektion.

- ▶ GO-ON® wirkt als Schmier- und Gleitmittel im Gelenk und unterstützt somit die Stoßdämpferfunktion des Knorpels. Die Bewegungen können wieder schmerzfrei ablaufen.
- ▶ GO-ON® erreicht den Wirkort äußerst schnell, denn die Injektion wird direkt in das kranke Gelenk verabreicht.
- ▶ GO-ON® wirkt lang anhaltend. Schon nach wenigen Injektionen im Abstand von je einer Woche kann die Wirkung über einen längeren Zeitraum (individuell verschieden) anhalten.
- ▶ GO-ON® mit 2,5 ml Hyaluronsäure



## GO-ON®

Bei Arthrose der Synovialgelenke

### Gesundheit braucht Bewegung.

Bewegung tut nicht nur gut, sie erweitert Ihren Radius und erhält Ihre Selbstständigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei Arthrose aktiv werden und gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin rechtzeitig eingreifen. So schaffen Sie optimale Voraussetzungen für eine beschwerdefreie Beweglichkeit.

Mit GO-ON® (Na-Hyaluronat) steht Ihnen ein Medizinprodukt zur Verfügung, das bekannt ist durch seine anerkannt gute Wirksamkeit und sein besonders hohes Maß an Sicherheit.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob die Behandlung mit GO-ON® für Sie in Frage kommt.

Praxisstempel, Telefonnummer

## GO-ON®

Bei Arthrose der Synovialgelenke

### Stärken Sie Ihren Rücken – mit GO-ON®.



### Die Rückenschule

## Liebe Patientin, lieber Patient,

haben Sie ein wenig Zeit für Ihre Gesundheit? Sie werden sehen, mit geringem Aufwand lässt sich bereits viel erreichen.

Tun Sie also Ihrer Wirbelsäule etwas Gutes, bewegen Sie sie. Sie wird es Ihnen danken, denn:

Gelenke brauchen Bewegung, dafür sind sie gebaut. Ruhigstellung und Schonhaltung lassen den Schmerz zunächst verschwinden. Doch Sie werden es bereits bemerkt haben: Der schmerzlose Schein trügt! Zu wenig oder falsche Bewegung machen auf Dauer alles noch schlimmer. Die Gelenke werden unbeweglicher, die Muskeln schwächen ab, die Sehnen verkürzen sich und die Schmerzen kommen wieder – ein Teufelskreis.

## Hilfe bei Rückenbeschwerden

Wir haben ein kleines Programm für Sie ausgearbeitet und möchten Ihnen zeigen, wie Sie mobil bleiben und viel für Ihre Beweglichkeit tun können.

- Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelgelenke, damit wird der Gelenkknorpel gestärkt.
- Sie kräftigen vor allem Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Gelenke zu stabilisieren und den frühen Verschleiß zu vermeiden.
- Sie helfen Ihnen, sich im Alltag schonender zu bewegen. So ermüden Sie weniger schnell und halten Belastungen länger stand.

Besprechen Sie die Übungen mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Beachten Sie bitte die Trainingshinweise, denn nur ein richtiger Trainingsreiz und eine korrekt ausgeführte Übung bringen die erhoffte Wirkung. Und machen Sie die Übungen so, dass es Spaß macht, dann kommt der Erfolg von allein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

## Aktivitäten des täglichen Lebens

- Sie wissen sicher, wie es sich morgens anfühlt, wenn man schnell aufstehen möchte und dabei der untere Rücken sticht und schmerzt. Wenn Sie es dann geschafft haben und aufgestanden sind, brauchen die Gelenke mehrere Minuten, bis sie sich schmerzfreier bewegen können. Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich langsam und über die Seitenlage aufrichten. Dabei winkeln Sie die Beine an und stützen sich mit dem Ellenbogen und Unterarm ab.



## Dehnung der unteren Rückenmuskulatur

- Rückenlage, umfassen Sie mit den Händen die Knie und rollen Sie sich zu einem Päckchen zusammen. Sie sollten die Dehnung im unteren Rücken spüren.



## Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule

- Vierfüßlerposition, Sie knien auf der Matte, die Hände sind unter den Schultern, die Ellbogen sind leicht angewinkelt, die Zehenspitzen stehen auf dem Boden und die Nasenspitze zeigt nach unten auf die Matte, lassen Sie den Kopf nicht hängen. Beim Katzenbuckel machen Sie den Rücken rund und schieben die Wirbelsäule nach oben. Beugen Sie die Wirbelsäule nur so weit, dass keine Schmerzen entstehen.



- Beim Heben schwerer Gegenstände sollten Sie immer darauf achten, dass Knie und Hüfte gleichermaßen gebeugt werden. Heben Sie mit gerader Wirbelsäule und spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur mit an. Das Gewicht sollte immer möglichst nahe am Körper gehoben werden.



Wie Sie es auf keinen Fall machen dürfen, haben wir hier abgebildet: die Beine sind gestreckt, der Rücken ist rund und das Gewicht wird weit vom Körper weg angehoben.

Dabei erzeugen Sie einen sehr hohen Druck auf die Bandscheiben und Wirbelkörper.

