

## Es gibt viele Möglichkeiten, etwas gegen Gelenkschmerzen zu tun

Das Voltaren Gelenk Aktiv Programm ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der sowohl medizinische als auch alltägliche Lösungsmaßnahmen bietet. Er ermuntert zu einer aktiveren Rolle in der Schmerzbekämpfung und gibt praktische Ratschläge zur gesunden Lebensweise. Denn trotz Schmerzen sollten Sie Ihre Lebensfreude nicht verlieren!



### Aktiv Leben

Bestimmte alltägliche Maßnahmen können helfen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen und bestimmten Fetten, sowie einfache, aber wirkungsvolle gymnastische Übungen.



### Voltaflex\*: langfristig Gelenke stärken

Die in Voltaflex hochkonzentriert enthaltene körpereigene Substanz Glucosamin kann bei regelmäßiger Einnahme die Produktion von Knorpelstrukturen fördern, die Qualität des bestehenden Knorpels verbessern und somit dem fortschreitenden Verschleiß entgegenwirken. Auf diese Weise stärkt Voltaflex den Gelenkknorpel, lindert Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.



### Voltaren Schmerzgel: akute Schmerzen lindern

Voltaren Schmerzgel lindert Schmerzen, die durch Gelenkentzündungen hervorgerufen werden. Seine spezielle Formel dringt tief bis zum schmerzenden Gelenk vor und entfaltet dort seine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung.

Voltaren Schmerzgel gibt es in der 150 g Tube mit neuem Komfort-Verschluss, der das Öffnen und Schließen insbesondere bei Handgelenk- und Fingerarthrose noch leichter und bequemer macht.

\* Bei Kniegelenkarthrose



#### Voltaflex® Glucosaminhydrochlorid 750 mg Filmtablette

(Wirkstoff: Glucosaminhydrochlorid)

Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose (Degeneration) des Kniegelenks.

Enthält Gelborange S, Aluminiumsalz (E110) und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Es darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegenüber Schalentieren, Erdnuss oder Soja sind. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage.

817525/M/04/10/5/800



**Voltaren® Schmerzgel** 1,16 % Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz). Zur äußerlichen Behandlung v. Schmerzen, Entzündungen u. Schwellungen b. rheumatischen Erkrankungen d. Weichteile (Sehnen-/Sehnenscheiden-/Schleimbeutel-Entzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich), b. degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke u. i. Bereich der Wirbelsäule sowie b. Sport- u. Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Enthält Propylenglykol. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte unsere Webseite [www.gelenk-aktiv-programm.de](http://www.gelenk-aktiv-programm.de) oder rufen Sie uns an unter 089-78 77 209



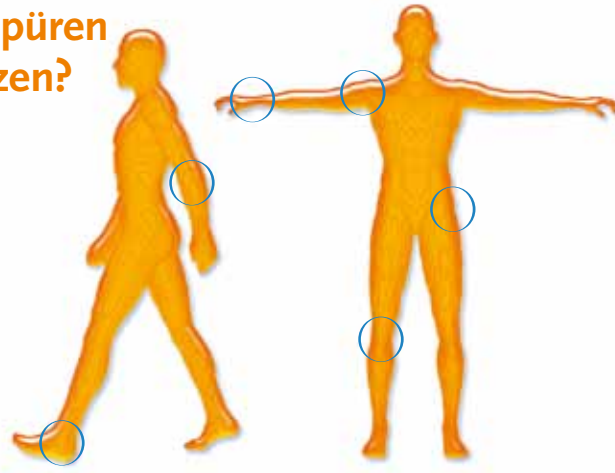
# Gelenkschmerzen erkennen und ihnen aktiv begegnen



## Voltaren® GELENK AKTIV PROGRAMM

Diese Karte soll Ihnen helfen, Ihre Gelenkschmerzen so exakt wie möglich zu beschreiben, damit Ihr Apotheker Ihnen den richtigen Behandlungsansatz empfehlen kann.\*

**An welchen Stellen spüren Sie Gelenkschmerzen?**



**Wann treten die Gelenkschmerzen auf?**

- Morgens
- Nachmittags
- Abends
- Zur Schlafenszeit
- Den ganzen Tag

**Welche Faktoren wirken schmerzverstärkend?**

- Anstrengung
- Ruhephasen
- Nichts dergleichen
- Andere (geben Sie ein Beispiel)

.....

**Wie stark sind die Gelenkschmerzen?**

- Leicht
- Mäßig
- Stark

**Wie würden Sie Ihre Gelenkschmerzen beschreiben?**

- Intensiv, stark
- Dumpf, hämmernd
- Brennend, stechend
- Pochend
- Ausstrahlend
- Betäubt
- Kribbelnd
- Überempfindlich
- Klammernd
- Ziehend, reißend

**Welche Begleitsymptome treten auf?**

- Steifigkeit nach längeren Ruhepausen, z. B. nach dem Schlafen
- Knirschen oder Knacken der Gelenke
- Schwellungen

**Nehmen Sie bereits Medikamente oder andere Mittel gegen Schmerzen oder zur Vorsorge?**

- Ja
- Nein
- Wenn ja, welche? .....

\* Geben Sie diese Karte am besten Ihrem Apotheker, damit dieser Sie optimal beraten und, soweit erforderlich, an einen Arzt verweisen kann.