

# Mieux informé sur contusions, claquages et entorses



Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**





## Contusions, claquages et entorses

Ils surviennent en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, que ce soit en faisant du sport, dans la vie professionnelle ou dans la vie quotidienne. Une glissade, une chute, un choc, une torsion... et voilà que les tissus sont endommagés, avec la vive douleur qui s'ensuit.

Ces blessures «invisibles» qui touchent les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations ont pour nom contusions, claquages et entorses.

- ▶ Une **contusion** résulte d'un choc, d'un coup ou d'une chute. Il se forme un épanchement sanguin dans le tissu situé sous la peau, le muscle ou la capsule articulaire. La zone touchée commence à enfler. Une contusion est très douloureuse.
- ▶ Un **claquage** ou une **entorse** résultent d'une brève élongation des tendons et des ligaments d'une articulation. Ce type de blessure survient généralement par suite d'une flexion ou d'une torsion excessive de l'articulation.

Les contusions, entorses et claquages bénins peuvent être traités par les intéressés eux-mêmes. La mise au repos et le maintien du membre touché en position surélevée, de même que le refroidissement de la blessure, peuvent favoriser le processus de guérison. Si les troubles ne régressent pas en l'espace de quelques jours, il faut consulter un médecin.



# Olfen Patch®

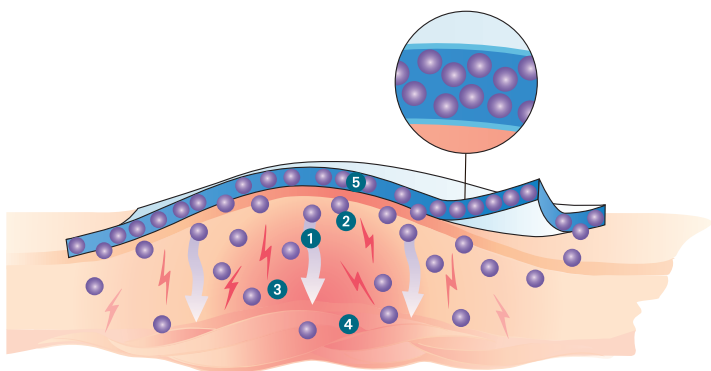
## Longue durée d'action


### Agit là où cela fait mal...

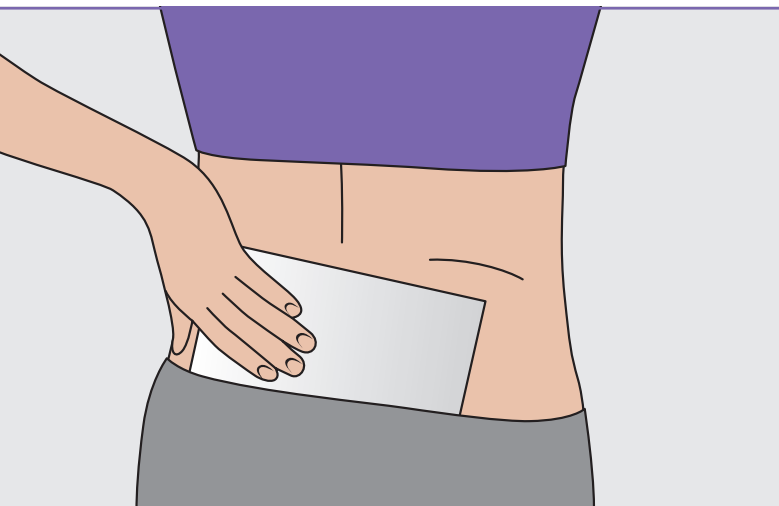
Olfen Patch® agit contre les douleurs et inflammations. Après que le patch contre-douleurs est collé sur la peau, le principe actif diclofénac **1** pénètre dans le tissu douloureux. Il y atténue les douleurs **2**, combat l'inflammation **3** et diminue la tuméfaction **4**.

### ...durablement.

Olfen Patch® libère continuellement son principe actif à partir de sa couche dépôt **5** dans le tissu douloureux. Jusqu'à 12 heures.



 Principe actif diclofénac



# Conseils généraux pour moins de blessures grâce à une bonne condition physique

Nous le savons tous: rien ne vaut l'exercice physique pour rester en bonne santé. Se bouger et se nourrir de manière équilibrée accroît la sensation de bien-être général et réduit les risques de blessure.

La vie quotidienne offre de nombreuses possibilités pour améliorer sa condition physique:

- ▶ **Passez le plus de temps possible à l'air libre**
- ▶ **Allez au travail en vélo ou à pied**
- ▶ **Faites chaque jour une petite promenade**
- ▶ **Nourrissez-vous sainement et de manière responsable**
- ▶ **Prenez le temps de manger**
- ▶ **Buvez suffisamment**
- ▶ **Renforcez votre musculature**
- ▶ **Tenez-vous droit, notamment en marchant. De cette manière, votre cage thoracique s'élargira et vous respirerez plus librement.**
- ▶ **Celui qui reste longtemps debout s'expose à une déformation de la colonne vertébrale (dos concave) à plus ou moins brève échéance; de ce fait, déambulez autant que possible et posez de temps en temps le pied sur un support.**
- ▶ **Il en va de même pour celui qui reste longtemps assis: veillez à vous déplacer de temps en temps; levez-vous pour téléphoner, par exemple.**
- ▶ **Quand vous soulevez et portez une charge, tenez-la près du corps.**

# Olfen Patch®

## Le patch antidouleur à effet longue durée

### Action

- ▶ soulage la douleur
- ▶ exerce un effet anti-inflammatoire
- ▶ décongestionne
- ▶ agit jusqu'à 12 heures d'affilées

### Application

- ▶ Olfen Patch® est indiqué dans le traitement local des douleurs, des enflures et des inflammations consécutives à des contusions, des entorses et des claquages.
- ▶ Appliquer le patch autoadhésif matin et soir sur la zone à traiter.
- ▶ Utilisation simple et pratique: ouvrir le sachet, retirer le film protecteur et coller l'emplâtre.
- ▶ En cas d'utilisation sur de grandes articulations telles que le coude ou le genou, fixer Olfen Patch® à l'aide d'un filet tubulaire élastique.
- ▶ Durée maximale du traitement: 14 jours.



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA, [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

05/2017 22.5449 - 201701

## Les médicaments à l'arc-en-ciel