

Meglio informati sulle contusioni, strappi e distorsioni



Quelli con l'arcobaleno

mepha





Contusioni, strappi e distorsioni

Ci vuol poco a farsi male praticando sport, al lavoro, nella vita di tutti i giorni. Uno scivolone, una caduta, una botta forte, una storta... ed ecco che i tessuti vengono subito lesi e il dolore che ne consegue è intenso.

Contusioni, stiramenti e distorsioni sono lesioni «chiuse» a carico di muscoli, tendini, legamenti e articolazioni.

- ▶ Una **contusione** è un trauma prodotto da un urto con un corpo contundente o da una caduta. Nel tessuto sottocutaneo, muscolare o nella capsula articolare si ha un travaso di sangue (ematoma). La parte del corpo colpita si gonfia. Una contusione è molto dolorosa.
- ▶ Lo **strappo** e la **distorsione** sono traumi delle articolazioni e dei legamenti e sono causati in genere da falsi movimenti. Nella distorsione si ha una momentanea fuoriuscita dell'osso dalla sua sede articolare che può provocare uno strappo più o meno grave dei legamenti.

Le contusioni e le distorsioni di lieve entità sono curabili con l'automedicazione. Il processo di guarigione può essere favorito tenendo l'arto a riposo, sollevato e mettendo del ghiaccio sulla zona lesa. Se non si avverte alcun miglioramento dopo pochi giorni è bene rivolgersi al medico.



Olfen Patch®

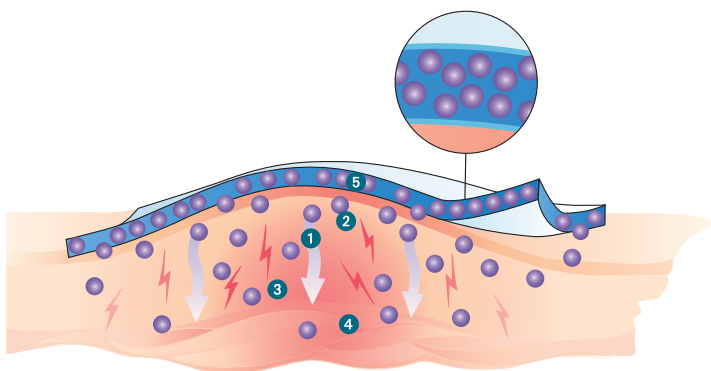
Lunga durata d'azione

Agisce lì, dove fa male...

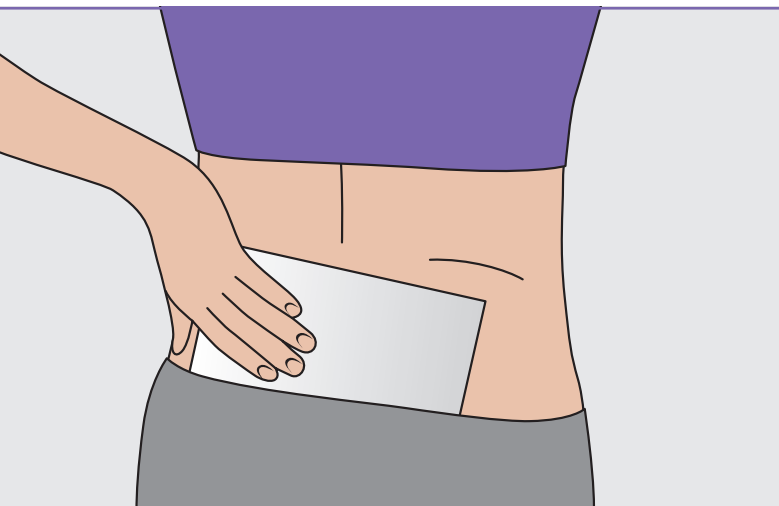
Olfen Patch® combatte dolore ed infiammazione. Dopo l'applicazione sulla pelle, la sostanza attiva diclofenac ❶ raggiunge il tessuto dolente, allevia il dolore ❷, impedisce l'infiammazione ❸ e riduce il gonfiore ❹.

... a lungo.

Olfen Patch® libera continuamente la sostanza dallo strato attivo ❺, nel tessuto doloroso, per una durata fino a 12 ore.



● Principio attivo diclofenac



Suggerimenti generali per meno traumi grazie ad una buona condizione fisica

In fondo lo sappiamo tutti: l'esercizio fisico è determinante per rimanere in buona salute. Chi mantiene il proprio fisico elastico e si nutre in modo equilibrato si sente meglio e rischia meno di incorrere in traumi muscolari e articolari.

La vita di ogni giorno offre molte possibilità per migliorare la propria condizione fisica:

- ▶ Cercate di trascorrere più tempo possibile all'aria aperta
- ▶ Recatevi al lavoro a piedi o in bicicletta
- ▶ Fate ogni giorno una bella passeggiata
- ▶ Alimentatevi in modo sano e consapevole
- ▶ Mangiate con calma
- ▶ Bevete a sufficienza
- ▶ Rinforzate la vostra muscolatura
- ▶ Camminate tenendo la schiena dritta. In questo modo si allarga la gabbia toracica e si respira meglio.
- ▶ Chi sta a lungo in piedi tende ad assumere una postura scorretta (lordosi); perciò è bene fare qualche passo e, di tanto in tanto, appoggiare un piede su uno sgabellino.
- ▶ Lo stesso vale per chi deve stare a lungo seduto: è bene muoversi ogni tanto: alzatevi, ad esempio, per telefonare.
- ▶ Quando sollevate e trasportate pesi, teneteli vicini al corpo.

Olfen Patch®

Il cerotto antidolorifico a effetto prolungato

Azione

- ▶ allevia i dolori
- ▶ antinfiammatorio
- ▶ riduce i gonfiori
- ▶ efficace fino a 12 ore

Applicazione

- ▶ Olfen Patch® è indicato per il trattamento locale del dolore, del gonfiore e dell'infiammazione dovuti a contusioni, stiramenti e distorsioni.
- ▶ Applicare al mattino e alla sera sulla lesione.
- ▶ Uso semplice e pratico: aprire la bustina, staccare la pellicola protettiva e incollare il cerotto.
- ▶ Quando si applica Olfen Patch® su articolazioni grandi, come quella del gomito o del ginocchio, è bene fissarlo con una benda tubulare a rete.
- ▶ Durata della terapia: 14 giorni al massimo.



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.
Mepha Pharma SA, www.mepha.ch

05/2017 22.54.50-201701

Quelli con l'arcobaleno