



**RÜWO®**

info@sporto-med.de  
Internet: www.sporto-med.de

**Literaturquellen**

Teschner T: Wärmetherapie, pt Zeitschrift für Physiotherapeuten 6, 2012.

**RÜWO®**

# Wärmebalsam

## Capsicum

Dermatologisch  
getestet



Sehr geehrter Patient,

Rücken- oder Nackenschmerzen nach langem Sitzen oder intensiver körperlicher Tätigkeit können eine Qual sein. Besonders Nackenschmerzen führen gerne zum sogenannten „Spannungskopfschmerz“. Abhilfe schafft hier zum Beispiel eine entspannende Massage. Dabei werden die verhärteten Gewebestrukturen gelockert und die Spannung vermindert. Die bei der Massage entstehende Wärme fördert nicht nur die Durchblutung, sondern regt auch das Immun- und Lymphsystem an.

RÜWO® Wärmebalsam ist ein bewährtes Produkt, das bei der Massage effektiv unterstützt. Es vermindert die Hautreibung bei der Massage. Dadurch schützt es die Haut vor kleinen Verletzungen und macht die Massage angenehmer und besser verträglich. Darüber hinaus entfalten natürliche, rein pflanzliche Extrakte wie Balsamöle oder Capsicum eine wohltuende und lang anhaltende Wärme.

RÜWO® Wärmebalsam wird häufig in der Physiotherapie eingesetzt und begleitet viele Profi- und Freizeitsportler. Ihr Physiotherapeut ist Experte in Massage- und Wärmeanwendungen und berät Sie gerne.

### Für Ihre Gesundheit

Praxisstempel

# RÜWO® Wärmebalsam



- Schützt die Haut bei der Massage
- Wärmt und entspannt
- Mit pflanzlichen Extrakten
- Für Sport und Freizeit

## Massage & Wärme – eine wirksame Kombination



# RÜWO® Wärmebalsam

## Nackenschmerzen: Selbstmassage und Tipps

Sie können sich neben Ihrer Behandlung auch zu Hause selbst massieren. Leichte Blockaden und Beschwerden lassen sich durch sanften Druck mit den Fingerkuppen lösen. Und so geht es: Setzen Sie sich gerade und entspannt auf die Kante der Sitzfläche eines Stuhls. Die Beine stehen im rechten Winkel auf dem Boden; die Schultern fallen locker herab. Drücken Sie nun mit den Fingerkuppen der Mittel- und Zeigefinger rechts und links der Halswirbelsäule am Rand des Schädelknochens entlang nach außen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht direkt auf die Wirbel drücken. Schritt für Schritt rücken Sie etwas tiefer und wiederholen dies immer von innen nach außen vorgehend, bis Sie bei den Schultern angekommen sind. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Bewegung, eine gute Sitz- und Schlafposition, Entspannung, Wärme sowie Physiotherapie und Massage wirken zusammen gegen und bei Nackenschmerzen.

