



Rhus toxicodendron (RHUSAN®*)

- **Erste Hilfe bei Überanstrengungen durch Computerarbeit, Verrenken, Verheben**
- **Zerrungen, Verstauchungen, Muskelkater sofort behandeln**
- **Frühzeitig gegen Rheumatische Schmerzen**

* RHUSAN® wird angewendet gemäß dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln.

Computerarbeit – viele leiden unter Nacken- und Schulterschmerzen

Die Deutsche Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation (DGPMR) hat bei einer Befragung unter „Bildschirmarbeitern“ herausgefunden, dass vier von fünf Befragten unter Nacken- und Schulterschmerzen leiden.

Computermaus, Tastatur und Monitor sind von einem modernen Arbeitsplatz nicht mehr wegzudenken. Doch stundenlange Bildschirmarbeit hat auch ihre Tücken: Der Rücken schmerzt, vor allem Nacken und Schultern sind arg verspannt und lassen sich kaum noch normal bewegen. Man geht sogar davon aus, dass 90 Prozent der Rückenschmerzen auf Haltungsschäden und Fehlbelastungen der Wirbelsäule zurückzuführen sind.

Vor allem die Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Halswirbelsäule auftreten, können jedoch mit regelmäßigen, auch im Büro selbstständig durchführbaren gymnastischen Übungen erheblich gelindert werden.

Auf den Innenseiten finden Sie einige Übungen speziell für die Halswirbelsäule und die Schultern, die Sie ohne Hilfsmittel auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können*.

*Die Inhalte dieser Seiten wurden uns freundlicherweise von der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) zur Verfügung gestellt.



RHUSAN®

RHUSAN®

ZUSAMMENSETZUNG: Wirkstoff: Toxicodendron quercifolium Dil. D 6
10 ml flüssige Verdünnung enthalten: Toxicodendron quercifolium Dil. D 6 10 ml. 20 Tropfen entsprechen 1 g flüssiger Verdünnung. **ANWENDUNGSGEBIETE:** Rhusan wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Ein Arzt sollte insbesondere auch aufgesucht werden bei Fieber, das über 3 Tage anhält oder über 39° C ansteigt, bei Atemnot, bei eitrigem oder blutigem Auswurf, bei starken Schmerzen im Bereich der Augen oder einem plötzlichen Nachlassen des Sehvermögens sowie bei Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken. **GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegenüber Giftsumachgewächsen. Alkoholkrankheit. Nur nach Rücksprache mit dem Arzt: Kinder unter 12 Jahren. Schwangerschaft und Stillzeit. **WARNHINWEIS:** Rhusan enthält 51 Vol.-% Alkohol. **NEBENWIRKUNGEN:** Bei empfindlichen Personen kann es zu Reizungen im Mund, im Rachen und im Magen-Darm-Kanal kommen, die mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindelgefühlen, Benommenheit und Hautentzündungen einhergehen können. **PACKUNGSGRÖSSEN:** Rhusan ist in Packungen mit 50 ml flüssiger Verdünnung erhältlich. Stand der Information: Dezember 2005

Foto Toxicodendron quercifolium mit freundlicher Genehmigung von Ralf Rebmann

**Gymnastik im Büro
für Nacken und Schultern**



RHUSAN®



GLENWOOD GMBH
Pharmazeutische Erzeugnisse
Postfach 1261, D-82302 Starnberg
Tel. 08151-99879-0, Fax 08151-99879-10
www.my-rhusan.de

83PF1d-3

Gymnastik im Büro für Nacken und Schultern

Und so wird's gemacht: Bei allen folgenden Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.

Übung 1: HALSWIRBELSÄULE

Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.



Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen



Kopf geradeaus und nach vorne beugen – ausatmen



Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

Übung 2: SCHULTERGÜRTEL

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.



Schultern kreisförmig bewegen



Schultern nach vorne nehmen
Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen



Schultern fallen lassen –
ausatmen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

Übung 3: BRUSTWIRBELSÄULE UND SCHULTERGÜRTEL

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.



Rechte Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen



Schulter wieder fallen lassen –
ausatmen



Jetzt die linke Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen
Schulter wieder fallen lassen –
ausatmen

Diese Übung bitte dreimal wiederholen.

Übung 4: BRUSTWIRBELSÄULE UND SCHULTERGÜRTEL

Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen.



Schulter nach vorne fallen lassen
Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen



Schultern nach hinten nehmen
und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen



Schulter nach vorne fallen lassen
Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen

Diese Übung bitte dreimal wiederholen.