Wärme gegen Verspannungen

Bei verspannten und schmerzenden Muskeln ist lokale Wärme eine Wohltat!
Unsere bewährten **Kryotherm® natur Produkte** aus deutscher Qualitätsfertigung helfen bei der Therapie durch einfachste Anwendung und lange Haltbarkeit.

Rücken-Wärmegürtel
Dieser Gürtel ist mit Körnern gefüllt, die trotz geringem Gewicht über eine sehr hohe Wärmespeicherkapazität verfügen.
In der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt eignet er sich auch bei Bauchschmerzen.

Nacken-Wärmeschal
Der Nacken-Wärmeschal kann bei Beschwerden, Verspannungen und Schmerzen im Nacken und oberen Rücken eingesetzt werden.
Dank eines Klettverschlusses ist das Tragen auch bei Bewegungen möglich.

Nacken-Wärmeschal XXL
Für noch mehr Wärme empfehlen wir den Nacken-Wärmeschal XXL.
Im Gegensatz zum klassischen Nacken-Wärmeschal reicht die XXL-Ausführung bis zum Rücken und verbreitet so großflächig wohltuende Wärme.

Wärmekissen
Eine Alternative zur Wärmflasche sind die überaus beliebten Wärmekissen, die mit verschiedenen Inhaltsstoffen und in drei Formen erhältlich sind.
Sie eignen sich für Nacken, Rücken und alle anderen Körperregionen.

Moor-Wärmekissen
Dass Moor eine heilende Wirkung besitzt, ist seit Urzeiten bekannt.
Egal ob bei Verspannungen, akuten Schmerzzuständen oder rheumatischen Beschwerden – die Moorkissen sind vielseitig einsetzbar.

Wärmetiere
Speziell für Kinder wurden die Wärmetiere mit Traubenkernsäckchen entwickelt.
Das Säckchen kann in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt werden und hilft bei der Linderung kleiner Beschwerden.

Das richtige Rückentraining

Bewegung ist die beste Medizin bei den meisten Rückenbeschwerden.
Unsere **Sitty® Air Produkte** geben Ihnen eine dynamische Sitzposition und trainieren so permanent die Rückenmuskulatur.

Sitty® Air Sitzkissen
Ein Kissen, zwei Nutzen: Das neue Sitty® Air Sitzkissen bietet auf der einen Seite eine sanfte Massage durch weiche Massagenoppen, durch einfaches Wenden steht natürlich auch die gewohnte glatte Sitzfläche zur Verfügung.

Sitty® Air Gymnastikball
Der TÜV-geprüfte Gymnastikball kann ideal für gymnastische und therapeutische Übungen sowie als Sitzmöglichkeit genutzt werden und wird von Ärzten und Rückenschulen empfohlen.

BodyBand
Das BodyBand eignet sich für einfache aber effektive Übungen.
Je nach Stärke können alle Alters- und Leistungsgruppen mit dem Band üben und die oftmals verkümmerte Rückenmuskulatur stärken.

Die Wirbelsäule entlasten

Wenn der Schmerz in den Rücken schießt, hat sich die Stufenlagerung zur Entspannung und Schmerzlinderung bewährt: flach auf dem Rücken liegend, die Beine im rechten Winkel hochgelagert.
Dazu bieten sich unsere **Sitty® Lagerungs- und Sitzkeilwürfel** an, denn durch die unterschiedlichen Höhen ist die korrekte Position der Beine gewährleistet.

Sitty® Lagerungswürfel
Dieser Lagerungswürfel ist ideal zur Beinhochlagerung.
In der Stufenlagerung kann er die Bandscheiben entlasten und dadurch schmerzlindernd wirken.

Sitty® Basic Sitzkeilwürfel
Der Sitzkeil- und Stufenwürfel ist als Sitzkeilwürfel zum rückenschonenden Sitzen und als Stufenwürfel zur Beinhochlagerung zu verwenden.
Durch die verschiedenen Seitenhöhen kann der Würfel für jede Beinlänge verwendet werden.

Sitty® Basic Lumbalkissen
Für »Vielsitzer« bietet sich dieses Lumbalkissen an, das wahlweise mit einem Querbefestigungsband oder einem Klettband längs erhältlich ist.
Beide Ausführungen sind optimal zur Unterstützung des LWS-Bereiches (auch im Liegen) geeignet.

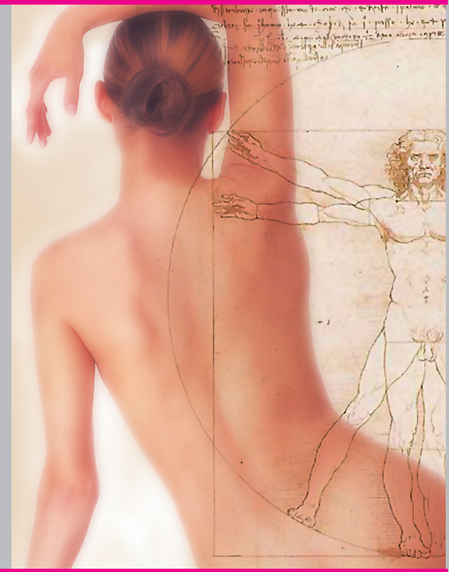
Rückenbeschwerden
vorbeugen und behandeln

Häufiges und langes Sitzen in ungesunder Haltung, zu wenig Bewegung und falsche Belastungen machen sich auf Dauer schmerzhaft bemerkbar: Zwei Drittel der Frauen und nahezu 60 Prozent der Männer in Deutschland leiden regelmäßig unter Rückenschmerzen.

Ein Viertel aller Krankheitstage sind auf Rückenleiden zurückzuführen und das obwohl die Zahl der körperlich anstrengenden Jobs seit Jahren rückläufig ist.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps aufzeigen, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen und lindern können. Außerdem präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an Produkten aus dem Hause Werkmeister, mit denen Sie Ihre Rückenprobleme in den Griff bekommen können.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Sanitätsfachhandel und erkundigen Sie sich nach unseren bewährten und beliebten Produkten – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!



Werkmeister GmbH + Co. KG • Eschweger Straße 10 • 37281 Wanfried • Germany
www.werkmeister-gmbh.de • QM-Zertifiziert nach DIN EN ISO 13485 • 1217-70721

Werkmeister®

Werkmeister®

Tipps gegen Rückenschmerzen

In Bewegung bleiben
Lange Bettruhe ist bei Rückenschmerzen kein guter Rat. Bewegen Sie die Körperpartien, die vom Schmerzgeschehen nicht betroffen sind, so gut wie möglich.
Dies führt zu einer besseren Durchblutung und dadurch zum Abtransport schädlicher Substanzen.

Die Wirbelsäule entlasten
Neben ausreichender Bewegung hilft eine Entlastungslagerung, die Wirbelsäulenmuskulatur und den Ischiasnerv zu entspannen und zu entlasten. Hierzu flach hinlegen und die Unterschenkel im rechten Winkel hoch lagern.
Optimal geeignet sind hier **Sitty® Sitzkeil- und Lagerungswürfel**.

Die Haltungschulen
In Rückenschulen wird neben richtigen Bewegungsabläufen auch die korrekte Körperhaltung im Alltag vermittelt. Unterstützend hierzu empfehlen wir **Sitty® Keilkissen** für Büro und Auto, denn diese fördern eine aufrechte Sitzhaltung und sind in vielen Variationen erhältlich.

Unterstützende Massagen
Eine entspannende Massage kann die Durchblutung der Muskulatur verbessern, das Nervensystem beruhigen und dadurch Verspannungen lösen.
Damit die Massage anhaltend zur Linderung der Schmerzen beiträgt, sollte sie professionell bei einem Physiotherapeuten erfolgen.

Schonhaltung vermeiden
Eine Schonhaltung entspricht oft nicht der ausgeglichenen Körperhaltung, so dass einige Muskelgruppen übermäßig beansprucht werden und verspannen.
Damit schadet jede Schonhaltung dem Rücken statt ihm zu nützen. Lassen Sie vor allem bei chronischen Beschwerden Ihre Haltung vom Physiotherapeuten korrigieren.

Wärme gegen Verspannungen
Bei verspannten Muskeln kann Wärme wahre Wunder bewirken. Legen Sie hierzu ein **Kryotherm® natur Wärmekissen** auf die schmerzende Körperregion.
Die Wärme dringt langsam, gleichmäßig und tief in das Gewebe ein, die Muskulatur wird besser durchblutet und entspannt innerhalb weniger Minuten.

Das richtige Rückentraining
Beim Rückentraining werden die betroffenen Wirbelsäulengelenke vorsichtig mobilisiert und die oft verkürzte Muskulatur gedehnt.
Die entsprechende Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule wie ein Korsett zu stützen. Einen ganz ähnlichen Effekt haben **Sitty® Air Produkte**, mit deren Hilfe Sie die Muskulatur kräftigen und stärken können.

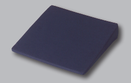
Gesundes Sitzen im Alltag und im Büro

Unsere **Sitty® Keilkissen** können Rückenproblemen vorbeugen oder zu deren Lösung beitragen.

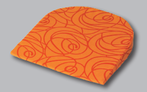
Ob am Schreibtisch, zu Hause oder im Auto: Ihre Wirbelsäule richtet sich auf und ermöglicht so eine ergonomische und gesunde Sitzposition.

Sitty® Basic Keilkissen
Der Klassiker unter den Keilkissen. Durch die Keilform kann das aufrechte Sitzen unterstützt und dadurch eine gesunde Sitzhaltung gefördert werden.

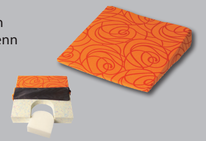
Sitty® Kid Keilkissen
Dieses Keilkissen im Miniformat wurde speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt und ist in drei kindgerechten Dessins erhältlich.



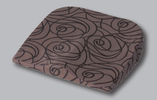
Sitty® Office Keilkissen
Vom Aufbau her identisch mit dem klassischen Keilkissen, ist diese Variante mit der abgerundeten Form im hinteren Bereich speziell für Büro- und Schreibtischstühle ausgelegt.



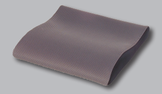
Sitty® SoftZon Keilkissen
Dieses Keilkissen eignet sich bei Steißbeinproblemen, denn im hinteren Bereich ist ein spezieller Schaumstoffeinsatz eingearbeitet, der bei Bedarf ganz entfernt werden kann.



Sitty® Contour Keilkissen
Im Gegensatz zu allen anderen Keilkissen ist dieses aus PUR-Schaum vorgeschäumt und bietet daher Gesäß und Wirbelsäule noch mehr Stabilität.



Sitty® Wave Sitzwelle
Mit dieser »Sitzwelle« werden lange Arbeitstage zur Erholung. Das ergonomisch geformte Kissen kann zu einer ermüdungsfreien Sitzhaltung führen und sollte in keinem Büro fehlen.
In zwei Ausführungen und Härtegraden erhältlich.



Unterwegs den Rücken schonen

Lange Autofahrten sind eine enorme Belastung für die Wirbelsäule.
Die **Sitty® mobil** Reihe wurde speziell für das gesunde und gleichzeitig bequeme Fahren entwickelt.

Sitty® mobil Rückenkissen
Zur Unterstützung und Entlastung des Rückens (Hohlkreuz).
Dieses Rückenkissen kann Erschütterungen dämpfen und somit die Wirbelsäule schützen.
Fixierung mittels Klettverschluss.

Sitty® mobil Keilkissen
Durch die Benutzung dieses Keilkissens können die Wirbelsäule und das Becken während der Fahrt aufgerichtet und die Bandscheiben entlastet werden.
Die Blutzirkulation im Lendenbereich lässt sich verbessern, was sich auch wohltuend auf die Beine auswirkt.

Sitty® Podex break
Das ideale Keilkissen für unterwegs, denn es kann in der Mitte zusammengeklappt werden. Platzsparend mit Tragegriff ausgestattet, hat es sich bei Sport- und Open-Air-Veranstaltungen bewährt.

Rückenfreundlich schlafen

Erholsamer Schlaf ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden sehr wichtig. Unsere **Sitty® SchlafTraum Kissen** sorgen für eine anatomisch korrekte Position der Wirbelsäule und können so Verspannungen vorbeugen.

Nackenstützkissen Classic
Das Nackenstützkissen ist für Menschen geeignet, die unter einer verspannten Halsmuskulatur leiden. Die anatomische Form kann einen erholsamen Schlaf fördern und ist sowohl für Rücken- als auch für Seitenschläfer geeignet.

Nackenstützkissen mit Gelpad
Aufgrund seiner thermoplastischen Eigenschaften passt sich das Kissen noch besser an die Kopfform an und das Gelpad sorgt für eine Druckentlastung.

Taschenfederkern-Kopfkissen
Der eingearbeitete Taschenfederkern sorgt für eine gute Luftzirkulation und somit für ein trockenes Schlafklima.
Durch die optimale Stützung der Halswirbelsäule wird die Schulter von Druckpunkten entlastet. Die Elastizität des Kerns garantiert eine lange Formstabilität.

Werkmeister