

**Contusione?
Distorsione?
Strappo?**

Olfen Patch[®]

A lunga durata d'azione



Quelli con l'arcobaleno

mepha



Contusioni, distorsioni, strappo

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, distorsioni e stiramenti 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.
- ▶ La **distorsione** e lo **strappo** 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® Il cerotto antidolorifico della Mepha

- ▶ Olfen Patch® è indicato per il trattamento locale del dolore, del gonfiore e dell'infiammazione dovuti a contusioni, distorsioni e stiramenti.
- ▶ 2 x al giorno: applicare al mattino e alla sera sulla lesione.
- ▶ Pratico da usare: la bustina si apre rapidamente, il foglio di protezione è facilmente rimovibile e il cerotto è subito applicato.
- ▶ Quando si applica Olfen Patch® su articolazioni grandi, come quella del gomito o del ginocchio, è bene fissarlo con una benda tubulare a rete.
- ▶ Per parti più piccole, p.es. dita, è possibile tagliare il cerotto su misura.
- ▶ Durata della terapia: 14 giorni al massimo.
- ▶ **Allevia i dolori**
- ▶ **Antiinfiammatorio**
- ▶ **Riduce i gonfiori**
- ▶ **Rinfresca piacevolmente**
- ▶ **Efficace fino a 12 ore**



Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.
In vendita in farmacia.

www.mepha.ch

Olfen Patch®

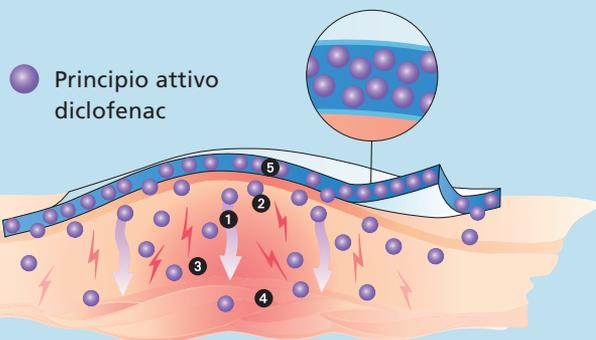
A lunga durata d'azione

Agisce lì, dove fa male ...

Olfen Patch® combatte dolore ed infiammazione. Dopo l'applicazione sulla pelle, la sostanza attiva diclofenac ❶ raggiunge il tessuto dolorante, 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.



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.



**Traumi sportivi?
Dolori articolari?**

Olfen Roll-on[®]

Quando il dolore è acuto



Quelli con l'arcobaleno

mepha



Traumi sportivi

I traumi sportivi sono il risultato di uno squilibrio tra lo sforzo richiesto e lo sforzo tollerabile. Lo sforzo tollerabile dipende da fattori esterni (esogeni) e interni (endogeni). Le cause dei traumi sportivi vengono suddivise in due gruppi in base a questi fattori:

- ▶ Traumi sportivi dovuti a cause esterne (esogene). Può trattarsi di un intervento diretto (fallo), di un'attrezzatura sportiva inadeguata o di cattive condizioni (meteorologiche, rivestimento del suolo, attrezzi sportivi).
- ▶ I traumi sportivi per cause interne (endogene) accadono spesso quando si sopravvalutano le proprie forze fisiche. Si possono avere lesioni da sovraccarico, quando il fisico non è sufficientemente allenato nonché in caso di stanchezza fisica e psichica, alimentazione carente oppure di sforzo cronico esagerato.

I traumi sportivi sono per lo più di entità non grave e perciò curabili con l'automedicazione.

Olfen Roll-on® Il roll-on antidolorifico della Mepha

- ▶ Olfen Roll-on® è indicato per il trattamento locale del dolore e del gonfiore in seguito a distorsioni, slogature, contusioni e stiramenti.
- ▶ Olfen Roll-on® è indicato per il trattamento esterno di disturbi reumatici a livello di articolazioni, tendini e muscoli (p.es. artrosi o reumatismo muscolare).
- ▶ Olfen Roll-on® viene applicato 3 – 4x al giorno. La sfera del roll-on massaggia delicatamente la parte lesa; il principio attivo si distribuisce così sulla pelle in modo uniforme e penetra rapidamente nel tessuto lesa. Il prodotto esplica inoltre un gradevole effetto rinfrescante.
- ▶ Olfen Roll-on® Gel non unge la pelle, viene assorbito bene e non macchia i tessuti. Olfen Roll-on® può essere applicato direttamente sulla zona lesa, evitando il contatto del gel con le mani.
- ▶ Olfen Roll-on® non deve essere applicato sulle ferite aperte o sulla pelle eczematosa.
- ▶ Se dopo 14 giorni di trattamento non si nota alcun miglioramento occorre rivolgersi al medico.



Olfen Roll-on® Quando il dolore è acuto

- ▶ Antidolorifico e decongestionante
- ▶ Per articolazioni, muscoli, tendini e legamenti
- ▶ Rinfresca e dà sollievo
- ▶ Semplice da applicare



Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto
illustrativo.
In vendita in farmacia.

www.mepha.ch

Primi provvedimenti in caso di traumi sportivi

Le misure immediate e appropriate che consentono di prevenire un ulteriore aggravamento in caso di traumi sportivi si basano su **quattro regole** fondamentali!

- ▶ Riposo
- ▶ Ghiaccio
- ▶ Compressione
- ▶ Sollevamento dell'arto

Riposo: in caso di trauma all'apparato locomotore occorre innanzitutto mettere l'arto lesa immediatamente a riposo. Non insistere a muovere l'arto se si avverte dolore. Riprendere l'allenamento soltanto se il dolore si è calmato.

Ghiaccio: gli impacchi freddi nel trattamento delle lesioni dei tessuti molli riducono l'ematoma e il gonfiore in quanto provocano una vasocostrizione. Inoltre il freddo calma il dolore. Non mettere il ghiaccio direttamente sulla pelle e non raffreddare in caso di ferite aperte.

Compressione: una fasciatura stretta aiuta a ridurre il gonfiore e a calmare il dolore.

Sollevamento dell'arto: in questo modo si riduce l'accumulo di sangue nel tessuto lesa favorendo il drenaggio dei liquidi. Il gonfiore e il dolore si attenuano.



19190 - 2006

Primi provvedimenti in caso di traumi sportivi

Supplier of
Swiss Olympic Association



Fornitore ufficiale
del team olimpionico svizzero

