
ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕБОРЩИЛИ



**Для облегчения мышечной
и суставной боли.**

Совместное действие 14 натуральных ингредиентов Траумеля помогает вам восстановиться после травм, возникающих в повседневной жизни и при занятиях спортом. Траумель облегчает боль и помогает устранить последствия растяжений в мышцах и суставах, в том числе в области спины, в шее, коленных суставах, стопах и кистях рук, что дает вам возможность быстро вернуться к нормальной жизни. Траумелю есть место в любой аптечке первой помощи! За дополнительной информацией обратитесь к фармацевту или посетите вебсайт: www.traumeel.com

-Heel

Оглавление

Введение	3
Как можно предотвратить травматические повреждения?	4
Как можно предотвратить обострения воспалительной реакции при ревматических заболеваниях?	6
Как оказать себе помощь в случае травмы?	6
Как оказать себе помощь в случае обострения ревматического заболевания?	8
Разновидности острых и хронических травматических поражений	9
Разновидности ревматических заболеваний	11
Основные сведения о воспалительной реакции	14
Многофункциональное лечение Траумелем®	15
В каких случаях следует применять Траумель®?	16
– Повседневная жизнь	16
– Занятия спортом	17
– Профилактика у людей пожилого возраста	18
Листок с информацией о Траумеле® для пациента	19
Информация о препарате	21

Введение

Повседневные травмы и обострения ревматических заболеваний – что они представляют и как справляться с ними?

В наше время все больше важности придается поддержанию физической формы и подвижности в любом возрасте.

Регулярная аэробная физическая нагрузка (физическая активность, которая заставляет ваше сердце биться чаще) полезна по следующим причинам:¹

- позволяет снизить массу тела или удерживать ее на определенном уровне;
- снижает риск заболеваний сердца, инсультов и диабета;
- помогает контролировать уровень сахара крови, что необходимо пациентам с диабетом;
- поддерживает общую подвижность и мышечную силу, в результате чего становится легче выполнять повседневные дела;
- улучшает настроение.

Физическая активность полезна любому человеку. Однако при занятии физическими упражнениями, равно как и в повседневной жизни случаются травмы, многие из которых можно избежать.

Физическая активность также важна для людей с воспалительными ревматическими заболеваниями: она помогает сделать мышцы более сильными и сохранить подвижность в суставах. Обучение тому, как справляться с обострениями воспаления (так называемыми «вспышками», «волнами» ревматизма), облегчит регулярные занятия физическими упражнениями.

В этой брошюре рассматриваются наиболее распространенные травматические и воспалительные поражения и обострения, встречающиеся при воспалительных ревматических заболеваниях, даются советы о том, как их предотвратить, а также рекомендации о том, что следует делать в случае их возникновения. В частности, в брошюре рассмотрено применение набирающего популярность препарата из натуральных компонентов Траумель®.

Траумель® поддерживает процесс заживления тканей и помогает быстрее вернуться к нормальной жизни.

Как избежать травм?

В вопросах здоровья профилактика всегда предпочтительнее, чем лечение. Многие травматические повреждения можно предотвратить при помощи простых мер предосторожности в повседневной жизни и путем надлежащей подготовки к физической нагрузке. Прочтите несколько советов, которые помогут вам избежать травм:

Советы по предотвращению травм^{1,2}

Повседневная жизнь:

- Обращайте внимание на предметы окружающей обстановки, ведь многие травмы возникают в результате неудачных действий и падений, которых можно избежать.
- Научитесь правильно поднимать и переносить тяжести (смотрите рекомендации ниже).
- Не делайте ничего, что вызывает у вас боль, ведь болевыми ощущениями организм дает вам знать, что нужно прекратить выполнять то или иное действие.
- Тренируйте мышцы упражнениями с отягощением. Желательно начать заниматься в спортзале под присмотром инструктора, поскольку неправильная техника выполнения упражнений может привести к серьезным травмам.



4

Спорт/физическая нагрузка:

- При занятии физическими упражнениями помните о своем возрасте, физическом состоянии и заболеваниях, ставьте перед собой реалистичные цели.
- В начале занятий спортом избегайте чрезмерно больших нагрузок, ведь они чреваты травмами.
- Всегда проводите разминку перед упражнениями, а в конце тренировки делайте упражнения для расслабления.
- Регулярно занимайтесь растяжкой. Для пожилых людей сохранение гибкости особенно важно. Никогда не занимайтесь растяжкой с неразогретыми мышцами.
- Занимайтесь спортом в специальном снаряжении, надевайте подходящую обувь и одежду, которая надлежащим образом поддерживает мышцы и обеспечивает амортизацию.
- Не допускайте обезвоживания, старайтесь выпивать по одному стакану воды на каждые 20 минут упражнений.
- Прислушивайтесь к своему организму. Если вы почувствуете себя плохо, ощутите переутомление или у вас случится травма, следует прервать упражнения.
- Постарайтесь чередовать упражнения с отдыхом, ведь усталость повышает риск травм.



Как избежать обострений воспаления при ревматических заболеваниях?

Если вы больны хроническим воспалительным ревматическим заболеванием, то иногда у вас могут наблюдаться обострения («вспышки», «волны») заболевания с усилением боли, тугоподвижности и отечности. Далее представлены некоторые рекомендации, которые помогут вам избежать обострений при воспалительных ревматических заболеваниях:

- Не забывайте отдыхать. Перегрузка пораженных заболеванием суставов может привести к обострению боли.
- Контролируйте свой вес. Поддержание нормального, здорового веса помогает избегать повреждения суставов.
- Занимайтесь физическими упражнениями. Регулярная физическая нагрузка увеличивает силу окружающих суставы мышц, что повышает вашу гибкость и стабильность движений в суставах.
- Придерживайтесь сбалансированной диеты. Пациентам с воспалительными заболеваниями рекомендуется употреблять пищу, богатую витаминами С и Е (натуральные антиоксиданты), а также витамином D и кальцием (вещества, необходимые для нормального роста костной ткани).

Как оказать себе помощь в случае травмы?

Травматические или воспалительные поражения могут случиться в обычной жизни либо во время физических упражнений. Очень важно знать, что делать при их возникновении. Вот несколько советов о том, что делать в случае травматических или воспалительных поражений:^{3,4}

- Первоначальная помощь (первые 72 часа) при травматических и воспалительных поражениях основана на выполнении указанных четырех пунктов и избегании других четырех пунктов (пункты указаны на следующей странице).
- Проконсультируйтесь со специалистом, какую физическую нагрузку вам можно переносить со своим повреждением и можно ли заниматься физкультурой в принципе. Ваш врач или другой медицинский работник может подобрать для вас набор упражнений, которые помогут вам быстрее вернуться к нормальной жизни.

Выполняйте следующие четыре пункта:

- Покой** – Обеспечьте покой для поврежденной части тела.
- Лед** – Во избежание обморожения положите раздробленный лед в полиэтиленовый пакет и затем оберните пакет слегка влажным кухонным полотенцем. В течение дня прикладывайте компресс к месту повреждения 10-минутными сеансами с 10-минутными перерывами. Компресс помогает уменьшить отек тканей, а также ослабляет боль.
- Давление** – Наложите эластичный или трубчатый бинт на место повреждения, чтобы уменьшить отек ткани и связанные с ним неприятные ощущения.
- Подъем** – Чтобы ослабить действие повреждающих факторов, поднимите поврежденную часть повыше. Например, в случае растяжения в голеностопном суставе положите стопу на стул.

Избегайте следующих четырех пунктов:

- Тепло** – Теплая ванна, баня или приложение тепла к месту повреждения могут усиливать кровоток и, соответственно, увеличивать отек.
- Алкоголь** – Употребление алкоголя приводит к усилению кровотока, увеличению отека и снижению скорости заживления тканей.
- Повторная травматизация** – Избегайте какой бы то ни было физической нагрузки, которая может привести к еще большему поражению тканей в месте повреждения.
- Массирование** – Если место повреждения начать массировать слишком рано, то это может привести к усилению повреждения в результате повышения интенсивности кровотока и увеличения отека.

Если вы не уверены в том, что можете правильно оказать себе помощь или считаете, что повреждение является серьезным (например, если вы испытываете более сильную боль, чем ожидали, если ваша мышца или сустав очень сильно опухли либо если движение в суставе очень сильно ограничено), обратитесь к профессиональному медицинскому работнику.

Как оказать себе помощь в случае обострения ревматического заболевания?

Обострения хронических воспалительных ревматических заболеваний бывает трудно спрогнозировать, а их частота и интенсивность носят индивидуальный характер. Далее представлено несколько рекомендаций, выполнение которых поможет вам контролировать симптомы обострения в случае его развития:⁵

- Как можно больше отдыхайте между основными повседневными делами.
- Накладывайте теплый либо холодный компресс на пораженную область не более чем на 10 минут за раз. При наложении ледяного компресса не забывайте заворачивать пакет со льдом в слегка влажное кухонное полотенце, чтобы уберечь кожу от повреждения.
- Совершайте осторожные движения в пораженных суставах с регулярными интервалами. Полная неподвижность может привести к усилению тугоподвижности.
- Продолжайте прием всех назначенных вам противовоспалительных лекарственных препаратов.
- Регулярный прием простых безрецептурных болеутоляющих препаратов может помочь вам сдерживать боль на приемлемом уровне. Если вы не уверены в том, какой-либо конкретный препарат можно принимать совместно с назначенными вам препаратами, обратитесь за советом к профессиональному медицинскому работнику.

Если обострение необычно устойчивое или тяжелое, а также в том случае, если обострения стали наблюдаться у вас чаще, чем раньше, обратитесь за советом к специалисту.



Разновидности острых и хронических травматических повреждений

В целом, можно выделить две разновидности травматических повреждений:⁶

- «острые» повреждения, которые происходят внезапно (например, растяжение в голеностопном суставе или мышечное растяжение);
- «хронические» повреждения, которые являются результатом чрезмерно интенсивной физической нагрузки, избыточной активности сустава, мышцы или сухожилия, дисбаланса мышц, применения неправильно подобранных стелек и тому подобное.

В обоих случаях наблюдается выраженное воспаление, поскольку воспалительная реакция считается необходимым этапом заживления тканей.

Ниже представлено несколько примеров часто встречающихся травматических повреждений, их симптомы, а также рекомендации о том, как с ними справиться:

Растяжения связок, повреждения мышц и сухожилий⁷⁻⁹

Причины	Чрезмерное растягивание, перекручивание либо смещение сустава, выходящее за пределы нормального диапазона движений. Могут также наблюдаться при чрезмерном растягивании мышц, связок и сухожилий.
Симптомы	Боль в пораженном суставе или мышце, опухание, образование кровоподтека, боль при прикосновении, воспаление и скопление крови под кожей в месте повреждения. Наблюдается гематома – большой темно-красный кровоподтек.
Первая помощь	Примените четыре пункта (смотрите страницу 7). Позднее наложите повязку с мазью на болезненное место, приложите давление к повязке, плотно наложите эластичный бинт на всю травмированную область. Также можно принять противовоспалительный препарат в таблетках для облегчения боли и ослабления воспаления.

Разновидности ревматических заболеваний

Воспалительные ревматические заболевания обычно поражают суставы, однако могут также поражать сухожилия и, в некоторых случаях, внутренние органы. Обычно их обобщенно называют «артритом». Основным проявлением таких заболеваний является воспалительная реакция. Симптомы воспалительных ревматоидных заболеваний часто ослабевают, чтобы затем возобновиться. В ходе обострения симптомы становятся сильнее, чем обычно.

Далее указано несколько часто встречающихся воспалительных ревматических заболеваний, их симптомы, а также способы лечения:

Бурсит ¹⁰⁻¹²	
Причины	Воспаление соединительной ткани, окружающей и увлажняющей сухожилия в местах их соприкосновения с костями. Обычно воспаление наблюдается в коленных суставах, но может поражать любые другие суставы тела. Обычно повреждение тканей занимает длительное время и связано с избыточной нагрузкой на мышцы, сухожилия и суставы. Оно также может быть вызвано инфекцией или ранее возникшим заболеванием, сопряженным с воспалением суставных сумок.
Симптомы	В воспаленных участках тела может наблюдаться покраснение и припухлость, они становятся очень горячими на ощупь. Также часто наблюдается боль или болезненная чувствительность.
Первая помощь	Обеспечьте защиту пораженной части тела от дальнейшего травмирования (например, применяйте коленные подушечки при бурсите коленного сустава) и применяйте четыре пункта, указанные на странице 7. Немедленно начните частую обработку пораженной части тела противовоспалительной мазью, либо накладывайте компрессы с мазью, меняя повязку с компрессом дважды в день. Если боль сохраняется спустя несколько дней, обсудите дальнейшее лечение со своим врачом, специалистом по спортивной медицине или другим профессиональным медицинским работником. Если бурсит возникает часто, то во время физических упражнений необходимо накладывать поддерживающие повязки.

Другие часто встречающиеся травматические повреждения:

- воспаление пяточного сухожилия;
- бурсит локтевого сустава (эпикондилит);
- тендовагинит.

Ревматоидный артрит (РА) ¹³⁻¹⁵	
Причины	Ревматоидный артрит возникает в результате того, что иммунная система атакует собственные ткани организма и в итоге вызывает воспалительную реакцию. Воспаление обычно исчезает достаточно быстро, однако ревматоидный артрит является долгосрочным (хроническим) заболеванием.
Симптомы	Обычно симптомами ревматоидного артрита являются боль, опухание и тугоподвижность в суставах, усталость (утомляемость), подавленное настроение, раздражительность, анемия и гриппоподобные симптомы (общее недомогание, жар, потливость).
Лечение	Лечение РА сосредоточено на применении комбинации лекарственных препаратов включая болеутоляющие средства (анальгетики), нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), болезнь-модифицирующие противоревматические препараты (БМПП), стероидные и биологические препараты.
	Для облегчения симптомов, а также укрепления мышц и суставов часто рекомендуется применять физиотерапию.
	Иногда при ревматоидном артрите требуется хирургическое вмешательство. Это могут быть как весьма небольшие операции (например, операция с целью высвобождения нерва или сухожилия), так и масштабные вмешательства (например, протезирование сустава).

Анкилозирующий спондилит (АС) 16–18

Причины	Причина возникновения анкилозирующего спондилита точно не установлена, однако ученые выделили ген, тесно связанный с развитием данного заболевания.
Симптомы	<p>Обычно при анкилозирующем спондилите наблюдаются следующие симптомы: боль и тугоподвижность в нижней части спины или шее, боль в крестцово-подвздошных сочленениях (в том месте, где позвоночник соединяется с тазом; обычно у пациента болят ягодицы или задние поверхности бедер) и усталость (утомляемость).</p> <p>Симптомы могут появиться после растяжения мышцы, поэтому данное заболевание часто ошибочно принимают за обычную боль в спине.</p>
Лечение	<p>Лечение анкилозирующего спондилита сосредоточено на применении комбинации лекарственных препаратов, включая болеутоляющие средства (анальгетики), нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), болезнь-модифицирующие противоревматические препараты (БМПП), стероидные и биологические препараты.</p> <p>Для облегчения симптомов, а также укрепления мышц и суставов часто рекомендуется применять физиотерапию.</p> <p>В случае тяжелого поражения тазобедренного или коленного суставов проводится их протезирование. Хирургические операции по выпрямлению искривленного позвоночника проводятся весьма редко и обычно не являются рекомендованной методикой лечения.</p>

Прочие воспалительные ревматические заболевания:

- псориатический артрит;
- системная красная волчанка;
- подагра.



Основные сведения о воспалительной реакции

Воспаление является весьма сложным биологическим процессом, при помощи которого организм реагирует на повреждение мышц или суставов. При помощи воспалительной реакции организм пытается ограничить область поражения и защититься от дальнейшего повреждения. Кроме того, воспаление является важным этапом заживления тканей: без воспаления нормальное заживление невозможно. Однако чрезмерно сильное воспаление может препятствовать восстановлению и вызывать боль.

Организм человека синтезирует цитокины – белки, которые могут усиливать воспалительную реакцию (провоспалительные цитокины) либо подавлять ее (противовоспалительные цитокины). Чрезмерно интенсивное воспаление при травматических/воспалительных повреждениях и обострениях воспалительных ревматических заболеваний происходит вследствие нарушения баланса между провоспалительными и противовоспалительными цитокинами.¹⁹

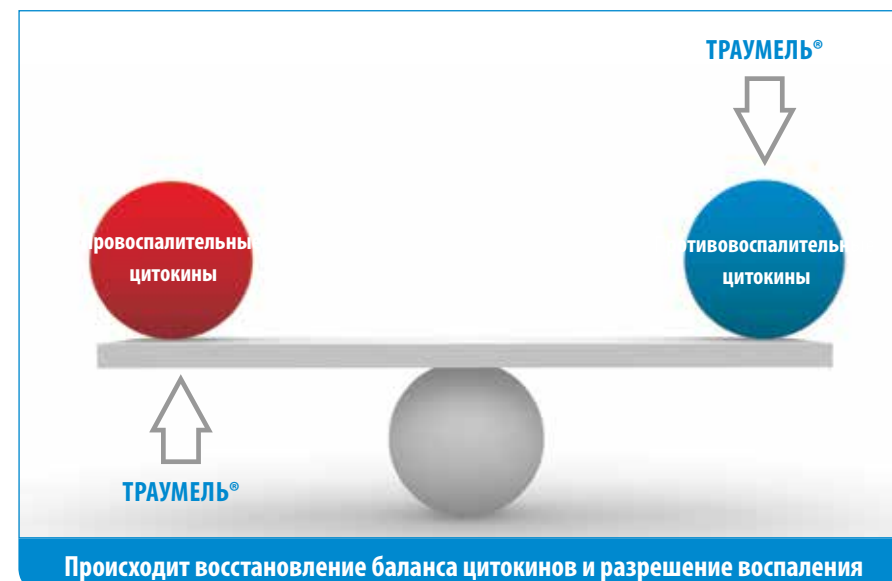


Каков механизм действия препарата Траумель®?

Траумель® содержит ряд натуральных ингредиентов, которые воздействуют на воспалительную реакцию, стараясь различными, дополняющими друг друга путями, способствовать восстановлению.

Лечение воспаления

Путем воздействия на различные вещества-медиаторы Траумель® восстанавливает баланс, снижая уровень провоспалительных и повышая уровень противовоспалительных цитокинов.^{20–21}



Дополняющие друг друга эффекты

- Траумель® состоит из нескольких натуральных ингредиентов, контролирующих воспаление за счет целенаправленных, дополняющих друг друга эффектов.
- Согласно наблюдениям, совместное применение данных ингредиентов в виде препарата Траумель® более эффективно, чем применение ингредиентов по отдельности.²²

В каких случаях следует применять Траумель®?

Повседневная жизнь

У всех нас в обычной жизни случаются растяжения связок, повреждения и растяжения сухожилий и мышц. Повреждения могут возникнуть у любого человека, будь то ребенок, ударившийся коленкой о предмет, или взрослый человек, у которого случилось растяжение связок голеностопного сустава, потому что он спешил на поезд.

У Майка растяжение связок в голеностопном суставе.

Он подвернул левую ногу в области лодыжки, когда бежал по лестнице на работу.

- Наблюдается острая боль и затруднение ходьбы.
- Врач-терапевт установил, что у Майка растяжение связок в голеностопном суставе (повреждение связок, соединяющих кости сустава снаружи).
- Майку был назначен нестероидный противовоспалительный препарат (НПВП) в форме геля. Врач посоветовал ему выйти на больничный.
- Майк не может позволить себе отсутствовать на работе и хочет как можно скорее вылечиться.



Какую разновидность Траумеля® выбрать?

- Траумель® в таблетках можно принимать в дополнение к любым другим препаратам, которые вам назначил врач.
- Добавьте этот натуральный препарат к своему режиму лечения, чтобы ускорить восстановление и быстрее вернуться к работе.

Дополнительные индивидуальные примеры применения Траумеля® в повседневной жизни представлены на вебсайте www.traumeel.com

Применение при занятиях спортом

Травматические повреждения при занятиях спортом случаются как у профессиональных спортсменов, так и у обычных людей. Такие повреждения могут вызвать у вас замешательство тем, что вам приходится неожиданно прерывать из-за них занятия.

У Анники бурсит локтевого сустава, возникший из-за занятий большим теннисом.

Симптомы появились после интенсивной игры.

- Наблюдается боль и покраснение правого локтя с внешней стороны.
- Анника нуждается в быстром облегчении симптомов, чтобы как можно скорее продолжить заниматься спортом.



Какую разновидность Траумеля® выбрать?

- Траумель® в форме мази или геля (в зависимости от предпочтений) пригоден для местного применения на болезненный голеностопный сустав.
- Для того, чтобы ускорить восстановление, можно дополнительно принимать Траумель® в таблетках для приема внутрь.

Дополнительные индивидуальные примеры применения Траумеля® при занятиях спортом представлены на вебсайте www.traumeel.com



Люди пожилого возраста более подвержены растяжениям связок, повреждениям и растяжениям мышц и сухожилий, воспалениям суставов. Однако повышенный риск не должен быть помехой ведению нормальной жизни.

У Конни артрит тазобедренного сустава.

В ходе обострений артрита она испытывает приступы боли в области правого тазобедренного сустава.

- Конни хорошо ходит самостоятельно с тростью.
- Она регулярно принимает назначенный ей НПВП в таблетках, однако в ходе приступов испытывает некоторые неприятные ощущения.
- Конни нуждается в более действенном облегчении боли, чтобы сохранять активность на максимально возможном для себя уровне.



Какую разновидность Траумеля® выбрать?

- Траумель® в таблетках подходит людям с хроническими заболеваниями, такими как артрит, а также пожилым людям.
- Это натуральный препарат, который не будет вступать в реакции взаимодействия с другими лекарственными препаратами.
- Препарат можно применять местно по мере необходимости, например, во время обострений воспалительных ревматических заболеваний.

Дополнительные индивидуальные примеры применения Траумеля® у **пожилых людей** представлены на вебсайте www.traumeel.com

Если вы переусердствовали — вспомните о Траумеле®

Попробуйте средство, помогающее добиться быстрого и эффективного облегчения боли в суставах и мышцах

Что представляет собой Траумель?

- Траумель — это эффективный препарат из натуральных ингредиентов, который помогает облегчить боль и воспаление в мышцах и суставах вне зависимости от участка тела и причины повреждения.
- Он содержит 14 натуральных ингредиентов, каждый из которых оказывает доказанное положительное воздействие на воспалительную реакцию и процесс заживления.

Achillea millefolium	Тысячелистник	Помогает бороться с небольшими кровотечениями
Aconitum napellus	Борец клубочковый	Облегчает боль после повреждения тканей
Arnica montana	Арника горная	Уменьшает отек тканей и кровоподтеки, стимулирует заживление тканей
Atropa belladonna	Белладонна (красавка)	Уменьшает отек тканей и боль
Bellis perennis	Маргаритка	Помогает при кровоподтеках, опухании тканей и болезненной чувствительности кожи
Calendula officinalis	Календула	Стимулирует процесс заживления
Кальция сульфит	Серная кальциевая печень	Уменьшает отек и болезненную чувствительность
Matricaria (Chamomilla) recutita	Ромашка	Смягчает боль
Echinacea angustifolia	Эхинацея узколистая	Поддерживает иммунную систему
Echinacea purpurea	Эхинацея пурпурная	Поддерживает иммунную систему
Hamamelis virginiana	Гаммелис вирджинский	Облегчает боль и уменьшает отек тканей
Hypericum perforatum	Зверобой	Облегчает боль
Амидонитрат ртути	Растворимая ртуть по Ганеману	Уменьшает отек
Symphytum officinale	Окопник	Облегчает боль в суставах

С какой целью можно применять Траумель?

Вне зависимости от возраста, Траумель эффективно помогает при следующих нарушениях:

- растяжения связок, растяжения и повреждения сухожилий и мышц;
- острые повреждения мышц и суставов;
- кровоподтеки;
- артрит;
- боль в пояснице;
- многократные растяжения или боль в сухожилиях.

Зачем применять Траумель?

- ✓ Применение Траумеля позволяет более сбалансированно подойти к лечению боли в мышцах и суставах.
- ✓ Траумель воздействует на воспалительную реакцию за счет различных дополняющих друг друга механизмов, облегчая боль и восстанавливая нормальную активность.
- ✓ Траумель позволяет вам вернуться к активной жизни быстрее, чем при применении общепринятых противовоспалительных препаратов (нестероидные противовоспалительные препараты — НПВП).
- ✓ Благодаря высокоизбирательному механизму действия Траумель помогает вам бороться с нежелательными эффектами воспалительной реакции без риска нежелательных эффектов, характерных для общепринятых препаратов.

Траумель выпускается в форме мази, геля и таблеток – выберите то, что вам подходит

Как применять Траумель?

Траумель в различной форме продается в аптеках и применяется для временного облегчения мышечной боли, боли в суставах, облегчения спортивных травматических повреждений и уменьшения кровоподтеков. Спросите своего фармацевта, где купить препарат.

Лекарственная форма			Мазь/гель	Таблетки
Дозирование и способ применения	Взрослые, а также дети в возрасте > 12 лет	Стандартная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка 3 раза в сутки
		Начальная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка каждые ½–1 час, до 12 таблеток в сутки
	6–11 лет	Стандартная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка 2 раза в сутки
		Начальная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка каждые 1–2 часа, до 8 таблеток в сутки
	2–5 лет	Стандартная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка 1–2 раза в сутки
		Начальная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка каждые 1–2 часа, до 6 таблеток в сутки
	< 2 года	Стандартная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка 1 раз в сутки
		Начальная доза	2–3 раза в сутки	1 таблетка каждые 1–2 часа, до 4 таблеток в сутки



• Таблетки • Мазь • Гель

Состав: таблетки: в 1 таблетке (масса 301,5 мг) содержится: активные ингредиенты: *Atropa belladonna* в разведении D4 (75 г); *Aconitum napellus* в разведении D3 (30 мг); *Hepar sulfuris* в разведении D8 (30 мг); *Mercurius solubilis* Hahnemannii в разведении D8 (30 мг); *Chamomilla recutita* в разведении D3 (24 мг); *Symphytum officinale* в разведении D8 (24 мг); *Achillea millefolium* в разведении D3 (15 мг); *Arnica montana* в разведении D2 (15 мг); *Calendula officinalis* в разведении D2 (15 мг); *Hamamelis virginiana* в разведении D2 (15 мг); *Bellis perennis* в разведении D2 (6 мг); *Echinacea angustifolia* в разведении D2 (6 мг); *Echinacea purpurea* в разведении D2 (6 мг); *Hupericum perforatum* в разведении D2 (3 мг). Вспомогательные ингредиенты: Лактозы моногидрат (6,0 мг); магния стеарат (1,5 мг). **Мазь:** в 100 г препарата содержится: активные ингредиенты: *Arnica montana* в разведении D3 (1,500 г); *Calendula officinalis* в разведении D0 (0,450 г); *Hamamelis virginiana* в разведении D0 (0,450 г); *Chamomilla recutita* в разведении D0 (0,150 г); *Echinacea angustifolia* в разведении D0 (0,150 г); *Echinacea purpurea* в разведении D0 (0,150 г); *Bellis perennis* в разведении D0 (0,100 г); *Symphytum officinale* в разведении D4 (0,100 г); *Achillea millefolium* в разведении D0 (0,090 г); *Hupericum perforatum* в разведении D6 (0,090 г); *Aconitum napellus* в разведении D1 (0,050 г); *Atropa belladonna* в разведении D1 (0,050 г); *Mercurius solubilis* Hahnemannii в разведении D6 (0,040 г); *Hepar sulfuris* в разведении D6 (0,025 г). Вспомогательные ингредиенты: Парафин жидкий (9,342 г); цетилстеариловый спирт (тип А) в качестве эмульгатора (8,007 г); парафин белый мягкий (9,342 г); вода очищенная (60,579 г); этанол 96% (объем/объем) (9,335 г). **Гель:** в 100 г препарата содержится: Активные ингредиенты: *Arnica montana* в разведении D3 (1,500 г); *Calendula officinalis* в разведении D0 (0,450 г); *Hamamelis virginiana* в разведении D0 (0,450 г); *Chamomilla recutita* в разведении D0 (0,150 г); *Echinacea angustifolia* в разведении D0 (0,150 г); *Echinacea purpurea* в разведении D0 (0,150 г); *Bellis perennis* в разведении D0 (0,100 г); *Symphytum officinale* в разведении D4 (0,100 г); *Achillea millefolium* в разведении D0 (0,090 г); *Hupericum perforatum* в разведении D6 (0,090 г); *Aconitum napellus* в разведении D1 (0,050 г); *Atropa belladonna* в разведении D1 (0,050 г); *Mercurius solubilis* Hahnemannii в разведении D6 (0,040 г); *Hepar sulfuris* в разведении D6 (0,025 г). Вспомогательные ингредиенты: вода очищенная (74,652 г); этанол 96% (объем/объем) (18,653 г); карбомеры (1,000 г); раствор натрия гидроксид 18% (масса/масса) (2,300 г).

Показания: таблетки, мазь, гель: различные травматические повреждения, такие как растяжения связок, вывихи, ушибы, гемартроз и суставной выпот; применение с целью регулирования воспалительной реакции в различных органах и тканях, в частности, при острых и хронических/дегенеративных заболеваниях костно-мышечной системы.

Противопоказания: таблетки, гель: установленная аллергия (гиперчувствительность к одному или нескольким ингредиентам, включая растения семейства астровых (Asteraceae), такие как *Arnica montana* (арника горная), *Calendula officinalis* (календула лекарственная), *Matricaria recutita* (ромашка), *Echinacea* (эхинацея), *Achillea millefolium* (тысячелистник), *Bellis perennis* (маргаритка). **Мазь:** установленная аллергия (гиперчувствительность к одному или нескольким ингредиентам, включая растения семейства астровых (Asteraceae), такие как *Arnica montana* (арника горная), *Calendula officinalis* (календула лекарственная), *Chamomilla recutita* (ромашка), *Echinacea* (эхинацея), *Achillea millefolium* (тысячелистник), *Bellis perennis* (маргаритка), а также к цетилстеариловому спирту, применяемому в качестве эмульгатора.

Особые предостережения и меры предосторожности при применении: таблетки: препарат не следует применять пациентам с редкой наследственной непереносимостью галактозы, врожденной недостаточностью лактазы или синдромом нарушенного всасывания глюкозы/галактозы. **Мазь:**

цетилстеариловый спирт способен вызывать местные кожные реакции (например, контактный дерматит). Избегайте попадания препарата в глаза, на слизистые, в открытые раны или на поврежденную кожу. **Гель:** избегайте попадания препарата в глаза, на слизистые, в открытые раны или на поврежденную кожу.

Побочные эффекты: таблетки, мазь, гель: в очень редких случаях (менее чем у 1 пациента из 10 000) наблюдаются аллергические кожные реакции (реакции гиперчувствительности).

Взаимодействие с другими лекарственными препаратами: Таблетки, мазь, гель: реакции взаимодействия не зарегистрированы и считаются маловероятными в связи с гомеопатическими концентрациями ингредиентов.

Беременность и грудное вскармливание: таблетки, мазь, гель: Клинические данные о воздействии препарата на беременность и грудное вскармливание отсутствуют. Считается, что вследствие гомеопатической концентрации ингредиенты препарата не проявляют токсических свойств во время беременности и кормления ребенка грудью. Какие-либо нежелательные эффекты к настоящему времени не зарегистрированы.

Воздействие на способность к вождению автотранспорта и управлению механизмами: таблетки: воздействие на способность к вождению автотранспорта и управлению механизмами не зарегистрировано. Подобное воздействие считается маловероятным в связи с гомеопатическими концентрациями ингредиентов препарата. **Мазь, гель:** не применимо.

Дозировка: таблетки: стандартная дозировка: взрослые, а также дети в возрасте от 12 лет и старше: 1 таблетка 3 раза в сутки; дети 6–11 лет: 1 таблетка 2 раза в сутки; дети 2–5 лет: 1 таблетка 1–2 раза в сутки; дети младше 2 лет: 1 таблетка 1 раз в сутки. **Дозировка для краткосрочной терапии или начальной дозировка:** взрослые, а также дети в возрасте от 12 лет и старше: 1 таблетка каждые ½ часа или 1 час, до 12 таблеток в сутки включительно, после чего продолжать прием в стандартной дозировке; дети в возрасте 6–11 лет: 1 таблетка каждые 1–2 часа, до 8 таблеток в сутки включительно, после чего продолжать прием в стандартной дозировке; дети в возрасте 2–5 лет: 1 таблетка каждые 1–2 часа, до 6 таблеток в сутки включительно, после чего продолжать прием в стандартной дозировке; дети в младше 2 лет: 1 таблетка каждые 1–2 часа, до 4 таблеток в сутки включительно, после чего продолжать прием в стандартной дозировке. **Способ применения:** желательно подержать таблетку во рту, пока она не растворится, после чего сплотить слюну. При применении препарата для детей можно принимать таблетку в измельченном виде, перемешав ее в небольшом количестве воды. Не следует принимать препарат во время приема пищи.

Мазь, гель: стандартная дозировка: применяйте препарат 2 раза в сутки или чаще, если необходимо. **Способ применения:** только для наружного применения. Нанесите достаточное количество препарата на пораженную область. Траумель можно применять под легким компрессом или под давящей повязкой.

Передозировка: таблетки: случаи передозировки не зарегистрированы и считаются маловероятными в связи с гомеопатической концентрацией ингредиентов. **Мазь, гель:** случаи передозировки не зарегистрированы и считаются маловероятными в связи с гомеопатической концентрацией ингредиентов и наружным применением препарата.

Размер упаковки: таблетки: одна упаковка содержит 50 или 250 таблеток. **Мазь/гель:** одна туба содержит 50 или 100 г мази/геля.



Дополнительная информация
представлена на вебсайте
www.traumeel.com

Для получения информации о возможных рисках и побочных эффектах изучите листок-вкладыш к упаковке и проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом.

Название лекарственного препарата, показания к применению и состав могут различаться в разных странах. В листке-вкладыше к упаковке всегда содержится информация, действующая на территории страны, в которой реализуется препарат.

Вам нужна дополнительная информация?

Для того, чтобы изучить другие случаи применения препарата, ознакомиться с мнением экспертов и прочитать отзывы реальных пациентов, пользовавшихся препаратом Траумель® посетите вебсайт www.traumeel.com

Дата создания: январь 2013 г.

Biologische Heilmittel Heel GmbH
Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, Germany (Германия)
Телефон: +49 7221 501-00; факс: +49 7221 501-450; вебсайт: www.heel.com

© 2012 Biologische Heilmittel Heel GmbH, Baden-Baden, Germany (Германия)

-Heel