



(Praxisstempel)

## Infozept - Kreuzschmerzen

Für \_\_\_\_\_

Behandlung mit \_\_\_\_\_ mg/Tag

Dauer \_\_\_\_\_ Tage

Einnahme morgens  mittags  abends   
mit dem Essen

- **Halten Sie Bettruhe, nur solange unbedingt nötig (bis zum Wirkungseintritt der Schmerzmittel).**
- **Bewegen Sie sich so weit möglich.**
- **Gehen Sie trotzdem Ihrer Arbeit nach.**

### *Weiteres Vorgehen:*

Tritt Beschwerdefreiheit ein, ist kein weiterer Besuch in der Praxis erforderlich.

Bei anhaltenden Beschwerden: Suchen Sie die Praxis bitte am ..... Tag nach Behandlungsbeginn erneut auf – bei starken Beschwerden oder neuen Symptomen früher.

### *Eigene Maßnahmen zur Vorbeugung:*

Regelmäßige Bewegung sobald der Schmerz nachlässt

z.B. ....

Vermeiden einseitiger Belastung. Heben und tragen Sie stets körpernah.