

# SOFORTHILFE

bei akuten nächtlichen Wadenkrämpfen



1

## DEHNEN

Ziehen Sie Ihren Fuß von den Zehen aus mit Kraft in Richtung Schienbein.



2

## BEWEGEN

Tritt der Krampf im Liegen auf, versuchen Sie aufzustehen und ein Stück zu gehen.



3

## MASSIEREN

Eine Massage der krampfenden Wade kann den Schmerz lindern.



4

## ABDUSCHEN

Duschen Sie Ihre Waden abwechselnd mit warmem und kühlem Wasser ab.

# ALPTRAUM WADENKRAMPF

## MEIN SCHMERZTAGEBUCH

Die Dokumentation Ihrer schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfe kann Ihrem Arzt helfen, den Alptraum zu beenden.



# LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe sind ein wahrer Alptraum und bringen Sie regelmäßig um Ihren wertvollen Schlaf. Das raubt Ihnen dann auch am nächsten Tag kostbare Energie. Eine effektive Behandlung zahlt sich also gleich doppelt aus.

Ihr persönliches Schmerztagebuch hilft Ihnen und Ihrem Arzt dabei, den Verlauf und Erfolg Ihrer Therapie zu beurteilen und kontinuierlich zu optimieren.

**Nehmen Sie sich die Zeit, tragen Sie Ihre Wadenkrämpfe hier ein und bringen Sie Ihr Schmerztagebuch zu Ihrem Arztbesuch mit.**

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Therapie und gute Besserung!

*Ihr Cassella-med-Team*

Um Ihrem Arzt die Bewertung Ihrer Dokumentation zu erleichtern, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

Nehmen Sie zurzeit Medikamente?



Ja



Nein

Wenn ja, welche Medikamente?

---

---

---



Mit freundlicher Empfehlung  
von Cassella-med, 50670 Köln



278993



