

Praktischer Leitfaden für Menschen mit Schmerzen



Autorinnen und Autoren

Víctor Doménech-García¹, Sofía Alberó-Posac¹, Julia Blasco-Abadía¹, Kieran O'Sullivan², Lara Coyne², Mary O'Keeffe^{3,4}, Nathan Skidmore^{3,5}, Zsófia Nagy^{3,6}, Thorvaldur Skuli Palsson^{7,8}, Steffan Wittrup McPhee Christensen^{9,10}, Morten Hoegh⁹, Domenico Compagnone¹¹, Pedro Berjano¹¹, Lisa Zauber¹², Pablo Bellosta-López¹.

- 1** Universidad San Jorge. Campus Universitario, Autov. A23 km 299, 50830. Villanueva de Gállego, Zaragoza, Spain.
- 2** School of Allied Health, University of Limerick, Ireland.
- 3** European Pain Federation EFIC, Brussels, Belgium.
- 4** School of Public Health, Physiotherapy and Sports Science, University College Dublin, Dublin, Ireland.
- 5** Department of Sport, Exercise and Rehabilitation, Northumbria University, UK.
- 6** Rétköz Health Center, Budapest, Hungary.
- 7** Department of Clinical Medicine, Aalborg University, Aalborg Denmark.
- 8** Department of Physiotherapy and Occupational Therapy, Aalborg University Hospital, Denmark.
- 9** Department of Health Science and Technology, Aalborg University, Aalborg, Denmark.
- 10** Department of Physiotherapy, University College of Northern Denmark, Aalborg, Denmark.
- 11** IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio, Milan, Italy.
- 12** Research & Development Department, SYNYO GmbH, Vienna, Austria.



Haftungsausschluss

Dieses Dokument wurde im Rahmen eines europäischen Projekts ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken erstellt. Der Inhalt stellt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar und sollte nicht als solche herangezogen werden. Weder die Autorinnen und Autoren noch die Projektpartner:innen übernehmen Verantwortung für Entscheidungen, die auf der Grundlage dieses Dokumentes getroffen werden. Bei gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich bitte immer an eine(n) qualifizierte(n) Arzt/Ärztin.

Transparenzhinweis: Generative KI-Tools wurden verwendet, um das vom DIGI4MSK-Konsortium erstellte Originalmaterial zu entwerfen, zu bearbeiten und anzupassen. Alle KI-generierten Ergebnisse wurden von den Autorinnen und Autoren überprüft, verifiziert und gegebenenfalls umformuliert.

© Dezember 2025. Digi4MSK. Lizenziert unter CC BY 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

doi: <https://doi.org/10.54391/20.500.14888/2002>



Index

Einführung – Wie kann dieses Buch genutzt werden?	9
Was bedeutet Selbstmanagement?	11
1. Chronische Schmerzen: Bedeutet das, dass keine Besserung möglich ist?	13
1.1. Was sind chronische Schmerzen?	14
1.2. Warum bleiben chronische Schmerzen bestehen?	14
1.3. Was können Sie tun?	15
2. Sind Schmerzen immer ein Zeichen für eine nicht verheilte Verletzung?	17
2.1. Bedeutet Schmerz immer, dass eine Gewebeschädigung vorliegt?	18
2.2. Warum können Schmerzen nach der Heilung bestehen bleiben?	18
2.3. Wie können Sie anhaltende Schmerzen verstehen?	18
2.4. Wann sollten Sie sich Hilfe zur Schmerzlinderung suchen?	19
3. Ist eine „schlechte Körperhaltung“ die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?	21
3.1. Ist eine schlechte Körperhaltung wirklich das Problem?	22
3.2. Welche Faktoren spielen neben der Körperhaltung eine Rolle?	22
4. Wie wirkt sich Schlaf auf Schmerzen aus?	25
4.1. Welche Rolle spielt Schlaf bei der Schmerzwahrnehmung?	26
4.2. Was können Sie tun, um besser zu schlafen?	26
5. Sollten Sie bei Schmerzen alle Aktivitäten einstellen?	29
5.1. Warum ist es nicht hilfreich, jegliche Bewegung einzustellen?	30
5.2. Wann ist Ruhe angebracht?	30
5.3. Wie können Sie sich weiterhin sicher bewegen?	31
6. Was ist wichtig, über Ibuprofen zu wissen?	33
6.1. Wie wirkt Ibuprofen?	34
6.2. Welche Nebenwirkungen kann Ibuprofen haben?	34
6.3. Wie wenden Sie Ibuprofen sicher an?	34

6.4. Wann sollten Sie ärztlichen Rat einholen?	35
7. Sollten Sie sich bei der Schmerzbehandlung auf soziale Medien verlassen?	37
7.1. Welche Probleme gibt es mit Gesundheitstipps aus den sozialen Medien?	38
7.2. Wie finden Sie online zuverlässige Informationen zur Schmerzbehandlung?	38
7.3. Wo finden Sie vertrauenswürdige Ratschläge zur Schmerzbehandlung?	39
8. Neue Schmerzen im Alter? Hier erfahren Sie, wann Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen sollten (und wann nicht)!	41
8.1. Ist wirklich bei jedem neuen Schmerz ein Arztbesuch nötig?	42
8.2. Wann sollten Sie ärztlichen Rat suchen?	43
9. Kann Ihre Kultur beeinflussen, wie Sie Schmerzen empfinden oder damit umgehen?	45
9.1. Warum sind Ihre Überzeugungen und Traditionen für die Schmerzbehandlung wichtig?	46
9.2. Wie können Sie mit medizinischem Fachpersonal über Ihre Schmerzen sprechen und Ihre Überzeugungen teilen?	47
10. Ist es sicher, sich trotz Schmerzen weiter zu bewegen?	49
10.1. Warum hilft Bewegung (auch mit Schmerzen)?	50
10.2. Wie können Sie sicher in Bewegung kommen und bleiben?	51
11. Können Online-Konsultationen bei der Behandlung von Schmerzen genauso wirksam sein wie persönliche Besuche beim Arzt oder bei der Ärztin?	53
11.1. Wie kann eine Online-Konsultation bei Schmerzen helfen?	54
11.2. Welche Vorteile bietet Telemedizin bei der Schmerzbehandlung?	54
11.3. Welche Herausforderungen gibt es für Online-Sprechstunden?	55
11.4. Wann sollten Sie einen persönlichen Praxisbesuch anstreben?	55
12. Kann psychologische Unterstützung bei der Schmerzbehandlung helfen?	57
12.1. Wie hängen mentale Gesundheit und Schmerz zusammen?	58
12.2. Welche Strategien zur psychischen Gesundheitsfürsorge helfen bei der Schmerzbehandlung?	58
12.3. Wann sollten Sie sich psychologische Unterstützung suchen?	59
13. Können Online-Ressourcen bei der Schmerzbehandlung helfen?	61

13.1. Wie können Online-Ressourcen Ihnen helfen?	62
13.2. Wie wählen Sie zuverlässige Online-Ressourcen aus?	62
13.3. Wann sollten Sie Online-Ressourcen mit ärztlicher Betreuung kombinieren?	63
14. Sind bei Schmerzen immer Untersuchungen erforderlich?	65
14.1. Warum ist eine MRT- oder Röntgenuntersuchung möglicherweise nicht sofort erforderlich?	66
14.2. Was könnten medizinische Fachkräfte Ihnen sagen (und warum werden sie möglicherweise keine Bildgebung anordnen)?	67
15. Ist es wichtig, an Entscheidungen über Ihre Schmerzbehandlung beteiligt zu sein?	69
15.1. Wie können Sie sich durch gemeinsame Entscheidungen aktiv an Ihrer Schmerzbehandlung beteiligen?	70
15.2. Wie können Sie gemeinsame Entscheidungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin treffen?	70
16. Warum sind Ihre Handlungen bei der langfristigen Schmerzbehandlung von Bedeutung?	73
16.1. Warum ist Ihre aktive Mitwirkung für die langfristige Schmerzbehandlung entscheidend?	74
16.2. Wie sieht aktive Mitwirkung aus?	76
17. Müssen Sie Ihren Trainingsplan einhalten, wenn Sie Schmerzen haben?	77
17.1. Warum hilft es Ihnen, beim Training flexibel zu bleiben?	78
17.2. Wie können Sie Ihr Training flexibel gestalten?	79
18. Sind ergonomische Veränderungen am Arbeitsplatz oder zu Hause der Schlüssel zur Schmerzbewältigung?	81
18.1. Warum mag Ihr Körper Bewegung mehr als eine „perfekte“ Haltung?	82
18.2. Was können Sie tun? Einfache Tipps für einen schmerzfreien Arbeitstag	83
19. Wie sollten Schmerzschübe behandelt werden?	85
19.1. Was sollten Sie bei einem Schmerzschub tun?	86
20. Umgang mit Ratschlägen zu Schmerzen: Was kann man in sozialen Medien glauben?	89
20.1. Warum sind beliebte Ratschläge nicht immer das Beste für Ihre Gesundheit?	90
20.2. Wie erkennen Sie zuverlässige Gesundheitsratschläge im Internet?	90



Einführung – Wie kann dieses Buch genutzt werden?

Mit Schmerzen zu leben kann schwierig sein. Viele Menschen mit muskuloskelettalen Schmerzen, wie Rücken-, Nacken-, Schulter- oder Gelenkschmerzen, erhalten eine Vielzahl von Ratschlägen und Informationen aus dem Internet, von Freunden oder Gesundheitsdienstleistern/ Gesundheitsdienstleisterinnen. Einige davon sind hilfreich, andere irreführend, und viele sind schwer zu verstehen. Abgesehen vom Verständnis der Informationen **fällt es Betroffenen oft schwer zu erfahren, wo sie Hilfe finden können:** wen sie aufsuchen oder welche Fragen sie stellen sollen und wie sie unterschiedliche Meinungen einordnen können.

Dieses Buch soll Ihnen, Ihrer Familie und anderen Personen, die **mehr** über Schmerzen erfahren möchten, dabei helfen, **Gesundheitsinformationen besser zu verstehen und sich bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen leichter zurechtzufinden.** Es soll Ihnen mehr Selbstvertrauen geben, wenn Sie Hilfe suchen, Fragen stellen, über verschiedene Behandlungsmethoden nachdenken und Ratschläge im Alltag umsetzen möchten.

Das Ziel dieses Leitfadens ist es nicht, Ihnen zu sagen, was Sie tun sollen, sondern Sie **dabei** zu unterstützen, **kritisch über Schmerzen und Pflege nachzudenken**, damit Sie die für sich richtigen Entscheidungen treffen und eine aktive Rolle bei Ihrer Genesung übernehmen können. Es wird Ihnen helfen:

- **Schmerzen zu verstehen und zu lernen, wie Sie mit ihnen umgehen können**, und zwar auf eine Weise, die für Ihre Situation sinnvoll ist.
- **Zuverlässige Quellen für Pflege und Unterstützung zu finden und in Anspruch zu nehmen**, sowohl online als auch in Ihrer Umgebung.
- **Zu entscheiden, welchen Ratschlägen oder Behandlungen Sie vertrauen können und welche für Sie relevant sind.**
- **Das Gelernte im Alltag anzuwenden**, indem Sie kleine, praktische Schritte unternehmen, die Ihnen helfen, sich mehr zu bewegen, am Leben teilzunehmen und sich besser zu fühlen.
- **Gängige Vorstellungen über Schmerzen zu überdenken und zu ändern**, damit Angst oder Frustration Sie nicht zurückhalten.

Jeder Abschnitt dieses Buches konzentriert sich auf eine dieser Fähigkeiten und bietet kurze Erklärungen, Übungen zur Selbstreflexion und Beispiele aus dem Alltag. Die kurzen Geschichten, die Sie hier finden, sogenannte Vignetten, zeigen reale Situationen, mit denen Menschen mit

muskuloskelettalen Schmerzen häufig konfrontiert sind: Unsicherheit in Bezug auf Bewegung und Ruhe, Schwierigkeiten bei der Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal, Herausforderungen am Arbeitsplatz, Verwirrung über Untersuchungsergebnisse, Medikamente oder persönliche Ziele. Diese Geschichten sind keine Anweisungen oder medizinischen Ratschläge, sondern **sollen Ihnen helfen, sich damit zu beschäftigen und zu lernen**. Jede Geschichte präsentiert eine Fertigkeit, die erlernt werden kann: bessere Fragen zu stellen, den eigenen Körper verstehen, gute Betreuung finden oder mit Rückschlägen umgehen.

Sie können dieses Buch von Anfang bis Ende lesen oder es an der Stelle aufschlagen, die Ihnen im Moment am hilfreichsten erscheint. Nutzen Sie es als Begleiter und Leitfaden, als etwas, auf das Sie zurückgreifen können, wenn Sie sich verloren fühlen, wenn neue Informationen Sie verwirren oder wenn Sie Ermutigung brauchen, um weiterzumachen.

Von den Autorinnen und Autoren

Dieses Buch wurde von einer Gruppe von Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und Forscher:innen mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung und Aufklärung über muskuloskelettale Schmerzen verfasst. Wir sind uns bewusst, dass das Leben mit Schmerzen oft bedeutet, komplexe Informationen zu verstehen, verschiedene Fachleute aufzusuchen, mit Unsicherheit konfrontiert zu werden und sich nicht sicher zu sein, wie es weitergehen soll. Unser Ziel ist es, allen, Patienten und Patientinnen, Angehörigen und der breiten Öffentlichkeit, zuverlässiges Wissen und praktische Anleitungen zur Verfügung zu stellen, damit Betroffene sich sicherer, besser informiert und unterstützt fühlen, wenn es darum geht, mit Schmerzen umzugehen und Gesundheitsdienstleistungen effektiv zu nutzen.

Was bedeutet Selbstmanagement?

Selbstmanagement bei muskuloskelettalen Schmerzen bedeutet, praktische Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden, die Ihnen helfen sollen, gut mit Ihrer Erkrankung zu leben. Es handelt sich um einen aktiven Prozess, bei dem Sie die Hauptrolle bei der Fürsorge Ihrer Gesundheit übernehmen, während Ihr Gesundheitsteam Sie unterstützt und begleitet.

Die Idee ist einfach. Es gibt viele Dinge, die Sie im Alltag tun können, um Ihre Schmerzen, Ihre Beweglichkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden deutlich zu verbessern. Selbstmanagement hilft Ihnen, diese Möglichkeiten zu verstehen und sie selbstbewusst anzuwenden.

Die wichtigsten Elemente sind:

1. **Ihre Erkrankung verstehen:** Sie erfahren, was Ihre Schmerzen beeinflusst, was normalerweise hilft und was die Symptome tendenziell verschlimmert. Sie erfahren auch, wie Ihr Lebensstil, z. B. Schlaf, Stress und tägliche Aktivitäten, Ihr Befinden beeinflussen kann.
2. **Vertrauen zum Handeln aufbauen:** Sie lernen, auf Ihre Bewegungsfähigkeit, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihre Fähigkeit, alltägliche Aktivitäten auszuführen, zu vertrauen. Sie werden feststellen, dass Schmerzen nicht immer mit körperlichen Schäden zusammenhängen und dass schrittweise, stetige Fortschritte möglich sind.
3. **Jeden Tag hilfreiche Verhaltensweisen anwenden:** Dazu gehören regelmäßige Bewegung, einfache Übungen für zu Hause, die Anpassung der Bewegungsgeschwindigkeit an Ihre alltäglichen Aufgaben, die Entspannung von Körper und Geist, die Verbesserung von Schlafgewohnheiten und das Treffen gesünder Entscheidungen im täglichen Leben.
4. **Fundierte Entscheidungen treffen:** Sie werden dabei unterstützt, Entscheidungen auf der Grundlage klarer und vertrauenswürdiger Informationen zu treffen. Dies hilft Ihnen zu erkennen, wann Sie sich mehr bewegen, wann Sie sich ausruhen und wann Sie um Hilfe bitten sollten.
5. **Umgang mit Emotionen und Stress:** Mit Schmerzen zu leben kann frustrierend oder beunruhigend sein. Selbstmanagement umfasst das Erkennen dieser Gefühle und den Einsatz von Strategien, die Ihnen helfen, damit umzugehen, wie z. B. Atemübungen, Achtsamkeit, angenehme Aktivitäten oder die Suche nach Unterstützung durch andere.
6. **Zusammenarbeit mit Ihrem Gesundheitsteam:** Selbstmanagement bedeutet nicht, dass Sie alles alleine machen müssen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hilft Ihnen dabei, Ihre Erkrankung

zu verstehen, erreichbare Ziele zu setzen und Strategien zu wählen, die zu Ihrem Alltag und Ihren Bedürfnissen passen.

Insgesamt bedeutet Selbstmanagement, sich das Wissen, die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen anzueignen, um die Verantwortung für die Gesundheit des Bewegungsapparats zu übernehmen. Es kann Ihnen helfen, aktiv zu bleiben, mehr Kontrolle zu haben und Ihre Lebensqualität im Laufe der Zeit zu verbessern.

1. Chronische Schmerzen: Bedeutet das, dass keine Besserung möglich ist?

Javier, 47, hatte den größten Teil seines Lebens damit verbracht, schwere Materialien auf Baustellen zu heben. Eines Morgens, nachdem er einen Stapel Fliesen getragen hatte, schoss ein stechender Schmerz durch seinen unteren Rücken. Der Arzt sagte, es handle sich wahrscheinlich um eine Muskelzerrung. Monate später war die Wunde verheilt, aber die Schmerzen traten immer noch ohne Vorwarnung auf.

Um zu verstehen, was vor sich ging, unterzog sich Javier einer MRT-Untersuchung. Der Befund erwähnte „eine gewisse Bandscheibendegeneration und eine kleine Bandscheibenvorwölbung“, aber der Spezialist erklärte, dass viele Menschen in seinem Alter dasselbe aufwiesen und überhaupt keine Schmerzen hatten. Das Ergebnis verwirrte ihn nur noch mehr.

Er begann, alles zu vermeiden, was die Situation verschlimmern könnte. Er kündigte seinen Job, ging nicht mehr mit dem Hund spazieren und selbst das Umdrehen im Bett bereitete ihm Angst. „Wenn es wehtut, muss noch etwas beschädigt sein“, sagte er sich. An manchen Tagen flammte der Schmerz nach Stress oder schlaflosen Nächten wieder auf, an anderen Tagen ließ er ohne Grund nach.

Freunde rieten ihm, sich mehr auszuruhen, andere empfahlen ihm Dehnübungen, und Ratschläge im Internet machten es ihm nur noch schwerer zu entscheiden, was er glauben sollte. Das Schlimmste war nicht der Schmerz selbst, sondern das Gefühl, darin gefangen zu sein – ohne klare Ursache und ohne klaren Ausweg.

Als sein Physiotherapeut später erwähnte, dass lang anhaltende Schmerzen sich anders verhalten können als eine frische Verletzung, war Javier sowohl skeptisch als auch neugierig. *Könnten sich Schmerzen wirklich auch nach Jahren noch verändern?*



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, was chronische Schmerzen bedeuten und wie sie sich von Schmerzen nach einer Verletzung unterscheiden.
- Erkennen von Befunden nach Untersuchungen, die den Schmerz nicht notwendigerweise erklären.
- Sich der alltäglichen Faktoren bewusst werden – Stress, Ruhe und Aktivität –, die Schmerzen im Laufe der Zeit beeinflussen können.

YouTube Link: <https://youtu.be/oUitm0Vvy-E>

1.1. Was sind chronische Schmerzen?

Chronische Schmerzen werden als Schmerzen definiert, die länger als drei Monate anhalten. Diese Bezeichnung impliziert, dass diese Schmerzen etwas komplexer sind als „kurzfristige Schmerzen“, die durch eine akute Verletzung verursacht werden.

1.2. Warum bleiben chronische Schmerzen bestehen?

Die Wissenschaft sagt uns, dass es bei Schmerzen nicht nur um die Schädigung eines Körperteils geht. Tatsächlich ist Schmerz eine Kombination aus biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Lebensstil, Aktivität, Schlafqualität und andere Faktoren wie innere Überzeugungen, Erfahrungen und Gewohnheiten können dazu führen, dass sich Schmerzen verschlimmern.

Es können Veränderungen in den Schutzsystemen des Körpers auftreten, beispielsweise im Nervensystem. Das erklärt, warum manche Menschen Schmerzen verspüren, selbst wenn Röntgenbilder und Bluttests völlig normal sind. Das bedeutet, dass Menschen weiterhin Schmerzen haben können, ohne dass eine Verletzung vorliegt. Es ist wie ein Alarmsystem, das ständig anschlägt, auch wenn keine tatsächliche Gefahr besteht.



1.3. Was können Sie tun?

Die gute Nachricht ist, dass sich chronische Schmerzen behandeln lassen. Nur weil sie schon länger bestehen, heißt das nicht, dass nichts getan werden kann. Hier sind einige Strategien:

- **Bewegung und Sport.** Leichte körperliche Aktivität kann Ihre Schmerzen lindern. Steigern Sie Ihr Aktivitätsniveau mit der Zeit schrittweise. Denken Sie daran: Bewegung ist oft auch mit mäßigen Schmerzen möglich!
- **Besserer Schlaf und Stressbewältigung.** Guter Schlaf kann Ihre Schmerzen lindern. Methoden wie Meditation oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen.
- **Professionelle Hilfe.** Ein gesunder Lebensstil (mit ausreichend Schlaf, Bewegung, Arbeit, sozialem Leben und ausgewogener Ernährung) kann ebenfalls hilfreich sein. Aber meistens hilft nicht jedem das Gleiche. Deshalb ist es wichtig, dass Sie herausfinden, was Ihnen hilft. Ein Arzt oder eine Ärztin kann Sie beim Erlernen von Selbstmanagement-Strategien unterstützen.

Wichtige Erkenntnisse:

Bedenken Sie: Auch wenn chronische Schmerzen schon seit einiger Zeit bestehen, können ihre negativen Auswirkungen mit dem richtigen Behandlungsplan gemindert werden. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, unter chronischen Schmerzen leidet, sollten Sie wissen, dass Sie etwas dagegen tun können.

2. Sind Schmerzen immer ein Zeichen für eine nicht verheilte Verletzung?

Laura, 39, arbeitet als Grafikdesignerin. Sie verbringt viele Stunden sitzend an ihrem Schreibtisch und verspürt häufig einen dumpfen Schmerz im Nacken und in der Schulter. Dieser begann nach einem stressigen Projekt vor einigen Monaten. Zunächst dachte sie, sie hätte sich lediglich „einen Muskel gezerrt“, doch der Schmerz verschwand nie vollständig.

Nach mehreren Besuchen in verschiedenen Kliniken erhielt sie unterschiedliche Diagnosen: Ein Arzt sagte, ihre Muskeln seien „entzündet“, ein anderer erwähnte eine „leichte Bandscheibenvorwölbung“ und ein dritter versicherte ihr, es sei nichts Ernstes. Dennoch kehrten die Schmerzen immer wieder zurück, insbesondere nach langen Tagen, schlechtem Schlaf oder wenn sich Termine häuften. Jedes Mal, wenn sie auftraten, befürchtete Laura, sich erneut verletzt zu haben.

Sie versuchte es mit Massagen, wechselte ihren Stuhl und hörte sogar mit Yoga auf, aus Angst, die Situation zu verschlimmern. Aber nichts erklärte, warum die Schmerzen eine Woche lang nachzulassen schienen, nur um nach einem Streit oder einer schlaflosen Nacht wieder zurückzukehren. „Wenn es keine größere Verletzung gibt“, fragte sie sich, „warum tut es dann immer noch weh?“

Die Unsicherheit begann, ihren Alltag zu bestimmen – sie achtete auf ihre Körperhaltung, achtete auf Schmerzen und überlegte zweimal, bevor sie ihre Tasche hob. Je mehr sie sich Sorgen machte, sich zu verletzen, desto angespannter fühlte sich ihr Körper an. Eines Nachmittags fragte ihr Physiotherapeut behutsam: „Was wäre, wenn Schmerzen nicht immer eine neue Verletzung bedeuten?“ Diese Frage beschäftigte sie noch lange nach Ende der Sitzung.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass Schmerzen auch dann auftreten können, wenn das Gewebe nicht neu verletzt ist.
- Erkennen, wie verschiedene Faktoren – Stress, Müdigkeit oder Anspannung – den Körper empfindlicher machen können.
- Lernen, Schmerzen als Schutzsignal zu interpretieren und nicht als Resultat einer erneuten Verletzung.

YouTube Link: <https://youtu.be/xD1t5dB8Pac>

2.1. Bedeutet Schmerz immer, dass eine Gewebeschädigung vorliegt?

Schmerz ist wie ein Alarmsystem, das uns wissen lässt, wenn etwas nicht stimmt.

Wenn Sie sich beispielsweise den Knöchel verstauchen, warnt der Schmerz vor einer möglichen Bänderverletzung. In Folge schränken Sie bestimmte Bewegungen ein, die die Verletzung verschlimmern könnten. Nach einer Verletzung setzt Ihr Körper Botenstoffe frei, die Ihr Nervensystem aktivieren, das wiederum Schmerzsignale an Ihr Gehirn sendet. Wenn das Gewebe heilt, verschwinden diese Botenstoffe - und damit normalerweise auch die Schmerzen. In einigen Fällen halten die Schmerzen jedoch auch nach der Heilung der Verletzung an.

2.2. Warum können Schmerzen nach der Heilung bestehen bleiben?

Das kann verschiedene Gründe haben:

1. Das Nervensystem wird empfindlicher, sodass Dinge, die vorher nicht weh getan haben, wie beispielsweise eine bestimmte Bewegung, länger schmerzhaft sein können als erwartet.
2. Wenn Körperteile nicht ausreichend beansprucht werden, kann es zu einem Verlust an körperlicher Kraft und Leistungsfähigkeit kommen. Sie sind nun weniger gut in der Lage, normale Bewegungen und Aktivitäten auszuführen, wie zum Beispiel die Hausarbeit. Ein Beispiel hierfür ist, wenn manche Menschen nach einer erfolgreichen Operation mehrere Monate oder Jahre lang Schmerzen haben.

2.3. Wie können Sie anhaltende Schmerzen verstehen?

Wenn Ihr Körper beginnt, auf normale Reize zu reagieren, als wären sie gefährlich, kann alles, von leichten Berührungen bis hin zu normalen Bewegungen, als schmerzhaft empfunden werden. Die Wissenschaft ist sich nicht ganz sicher, wie oder warum das geschieht, aber Sie können es sich wie eine Allergie vorstellen, zum Beispiel gegen Bewegung.

Der beste Weg, mit dieser „Allergie“ umzugehen, besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen Dingen zu finden, die Sie gerne tun oder tun müssen, und Dingen, von denen Sie wissen, dass sie

Ihnen helfen, Ihre Schmerzen vor, während oder nach einer Aktivität zu lindern. In diesen Fällen sollte sich die Behandlung nicht auf die Verletzung konzentrieren, sondern auf die schrittweise Wiederanpassung des Körpers an den normalen Gebrauch.

2.4. Wann sollten Sie sich Hilfe zur Schmerzlinderung suchen?

Wenn die Schmerzen schlimmer werden oder neue Symptome wie Schwellungen, Fieber oder Schwäche auftreten, zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin um Rat zu fragen.



Wichtige Erkenntnisse:

Manchmal treten auch nach der Heilung einer Verletzung noch Schmerzen auf. Die Ursache hierfür sind wahrscheinlich Anpassungsprozesse in Ihrem Körper, die man mit bildgebenden Verfahren oder im Blut nicht sehen kann.

Dieses Wissen kann Ihnen dabei helfen, Ängste abzubauen, Sie in Bewegung zu bringen und Ihnen einen Schubs in die richtige Richtung zu geben!

3. Ist eine „schlechte Körperhaltung“ die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?



María, 32, arbeitet als Architektin. Sie verbringt den größten Teil ihres Tages vor dem Computer und zeichnet sorgfältig Baupläne. Seit Monaten wachte sie mit Verspannungen im unteren Rückenbereich auf. Ihr erster Gedanke war: „*Es muss an meiner Haltung liegen.*“

Sie begann, auf jede ihrer Körperhaltungen zu achten – wie sie saß, wie sie sich bückte, sogar wie sie schlief. Jedes Mal, wenn sie einen Stich verspürte, richtete sie sofort ihren Rücken auf, aus Angst, ihre Wirbelsäule zu ruinieren. Sie kaufte sich einen teuren Stuhl, benutzte ein Lendenkissen und lud eine App herunter, die sie alle zwanzig Minuten daran erinnerte, aufrecht zu sitzen. Dennoch kam und ging der Schmerz.

Bei der Arbeit scherzten ihre Kollegen, sie sehe aus wie eine Statue. Selbst zu Hause, beim Fernsehen, wagte sie es nicht, sich hinzulümmeln. Als sich die Beschwerden auf ihre Schultern ausbreiteten, wurde sie frustriert. „*Ich mache alles richtig*“, sagte sie, „*aber mein Rücken tut immer noch weh*“.

Eines Nachmittags erwähnte eine Freundin, dass sie ebenfalls Rückenschmerzen hat – obwohl sie sehr aktiv sei und eine perfekte Körperhaltung habe. Das verwirrte María noch mehr. Wenn die Körperhaltung schuld war, warum haben dann so viele Menschen mit unterschiedlichen Gewohnheiten das gleiche Problem?

Später lächelte ihr Physiotherapeut und fragte sie freundlich: „*Glauben Sie, dass es nur eine richtige Sitzhaltung gibt?*“ Diese Frage beschäftigte María noch lange, nachdem sie die Praxis verlassen hatte, und sie versuchte seitdem „*natürlicher*“ zu sitzen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass es nicht die eine „perfekte“ Haltung für einen gesunden Rücken gibt.
- Erkennen, dass Schmerzen viele Ursachen haben können – Bewegung, Verspannungen, Müdigkeit – nicht nur die Körperhaltung.
- Lernen, wie man verschiedene Positionen einnimmt und ohne Angst auf die Signale des Körpers hört.

YouTube Link: <https://youtu.be/LS5qrWOWfeU>

3.1. Ist eine schlechte Körperhaltung wirklich das Problem?

Um Rückenschmerzen zu vermeiden, versuchen viele Menschen, ständig eine – ihrer Meinung nach – „gute Haltung“ beizubehalten.

Die Wissenschaft geht jedoch davon aus, dass Rückenschmerzen nicht mit der Körperhaltung zusammenhängen, sondern vielmehr mit der Zeit, die wir in derselben Haltung verbringen.

Aus der Forschung wissen wir, dass es keine ideale Haltung gibt, die für jeden geeignet ist. Manche Menschen können so sitzen, wie sie möchten. Andere dagegen stellen fest, dass Bewegung oder Positionswechsel die besten Möglichkeiten sind, Schmerzen zu vermeiden. Doch wissen Sie eigentlich, wie Sie Ihre Schmerzen in den Griff bekommen?

3.2. Welche Faktoren spielen neben der Körperhaltung eine Rolle?

Hier sind einige Ideen zur Linderung von Rückenschmerzen:

1. **Machen Sie jeden Tag einen oder mehrere Spaziergänge.** Ein sitzender Lebensstil – etwa, wenn Sie den ganzen Tag sitzen – ist ungesund. Gehen bei mäßiger Geschwindigkeit kann nicht nur Rückenschmerzen lindern, sondern auch dafür sorgen, dass schmerzfreie Phasen länger anhalten.

Wenn Ihre Tätigkeit im Büro angesiedelt ist, kann Krafttraining für Sie von Vorteil sein. Das kann ein fünfminütiges Programm sein, das Sie am Schreibtisch absolvieren, oder Fitness- oder Krafttraining im Fitnessstudio.

2. **Verstehen Sie Ihren Schmerz.** Wenn Sie wissen, was die Schmerzen verschlimmert und wie Sie sie lindern oder sogar ganz verschwinden lassen können, haben Sie Ihre Schmerzen unter Kontrolle.

Das ist ein wichtiger Schritt in Ihrem Selbstmanagement. Strategien wie Ablenkung durch Arbeit, ein Hörbuch oder das Zusammensein mit Freunden und Freundinnen können sehr hilfreich sein. Auch Wärme, etwa von einem Wärmekissen oder einer Dusche, lindert normalerweise die Schmerzen.

Bedenken Sie, dass die meisten Strategien und Behandlungen nur für kurze Zeit wirken. Wenn Sie jedoch erst einmal gelernt haben, sie anzuwenden, können Sie sie stets wiederholen, wann immer Sie möchten oder müssen.

3. **Machen Sie Pausen.** Wenn Sie bei der Arbeit statische, sich wiederholende oder unbequeme Positionen einnehmen, werden Sie feststellen, dass kleine Pausen sehr hilfreich sein können. Manchen Menschen helfen bereits Pausen von fünf Minuten.

Anstatt zu versuchen, eine „perfekt aufrechte Haltung“ beizubehalten, sollten Sie sich darauf konzentrieren, Strategien zur Kontrolle Ihrer Schmerzen zu erlernen. Jeder Mensch hat seine eigene Methode. Dazu kann beispielsweise gehören, dass man häufig die Haltung ändert, eine entspannte Sitz- oder Stehposition findet, spazieren geht, Krafttraining macht oder tagsüber kurze Pausen einlegt.



Wichtige Erkenntnisse:

Es gibt keine richtige oder falsche Haltung. Über längere Zeit in derselben Position zu verharren, kann jedoch unangenehm werden. Eine schlechte Haltung ist nicht die Hauptursache für Rückenschmerzen. Genauso wenig ist eine gute Haltung die Lösung, da es keine „richtige Haltung“ gibt.

Wichtig ist, sich zu bewegen und zu lernen, die Schmerzen zu kontrollieren - zum Beispiel indem Sie sich dehnen oder statische Sitzpositionen etwas öfter unterbrechen. Wenn Sie verstehen, was Ihre Schmerzen wirklich verursacht, und die richtigen Mittel zur Schmerzbewältigung finden, können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und mehr Kontrolle über Ihren Körper gewinnen.

4. Wie wirkt sich Schlaf auf Schmerzen aus?

Elena, 42, arbeitet im Wechsel in Tag- und Nachtschichten in einem Supermarkt. Nach langen Stunden im Stehen an der Kasse begann ihr unterer Rücken zu schmerzen. Zunächst gab sie ihren Schuhen die Schuld und kaufte sich neue, aber die Schmerzen verschwanden nicht.

Nach ihren Nachtschichten waren die Schmerzen schlimmer. Sie bemerkte, dass sie mit einem steifen Gefühl aufwachte und sich am Ende der Woche ihr ganzer Körper angespannt anfühlte. „Vielleicht liegt es an meiner Arbeit“, dachte sie, „oder vielleicht werde ich einfach älter“. Am meisten verwirrte sie jedoch, dass die Schmerzen nach einer schlechten Nachtruhe stärker zu sein schienen, auch wenn sie nichts Besonderes unternommen hatte.

Zu Hause schlief sie oft auf dem Sofa ein, während der Fernseher lief, und wälzte sich dann den Rest der Nacht hin und her. Ihr Wecker kam ihr wie ein Feind vor. Koffein und Schmerzmittel halfen ihr, wach zu bleiben, aber am Wochenende fühlte sie sich erschöpft und hatte Schmerzen.

Eines Morgens, nachdem sie kaum vier Stunden geschlafen hatte, versuchte Elena sich zu strecken und spürte, wie sich ihr Rücken wieder verspannte. Es ergab keinen Sinn – wie konnte schlechter Schlaf ihre Schmerzen verstärken? Sie begann sich zu fragen, ob Ruhe irgendwie mit Schmerzen zusammenhängen könnte.

Als ihr Physiotherapeut sie nach ihren Schlafgewohnheiten fragte, zögerte sie. Niemand hatte zuvor ihre Schmerzen mit ihren Schlafgewohnheiten in Verbindung gebracht. Zum ersten Mal begann sie sich zu fragen, ob die Genesung nicht nur von Bewegung abhing, sondern auch davon, wie gut sie sich ausruhte.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wie schlechter oder unregelmäßiger Schlaf die Schmerzempfindlichkeit erhöhen kann.
- Erkennen, dass guter Schlaf dem Körper hilft, sich zu erholen und Schmerzen effektiver zu bewältigen.
- Erlernen von Alltagsstrategien zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Verringerung von Schmerzschüben.

YouTube Link: https://youtu.be/L_Wfs7C7U4c

4.1. Welche Rolle spielt Schlaf bei der Schmerzwahrnehmung?

Schlaf spielt eine wichtige Rolle bei der Erholung Ihres Körpers von täglichen Belastungen. So funktioniert es:

- Während des Schlafs werden gewisse Botenstoffe aus Ihrem Gehirn entfernt, wodurch es sich erholen kann. Zudem werden Signale an den Rest Ihres Körpers gesendet, die ihm dabei helfen, seine täglichen Funktionen aufrechtzuerhalten.
- Eine schlechte Schlafqualität - wenn Sie beispielsweise nicht genug Schlaf bekommen oder aufwachen und nicht wieder einschlafen können - kann dazu führen, dass Sie am nächsten Tag stärkere Schmerzen haben.

Ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können, kann hilfreich sein. Vermeiden Sie beispielsweise intensive Reize vor dem Schlafengehen, wie das Ansehen von Videos auf dem Mobiltelefon oder das Essen schwerer Mahlzeiten. Wenn das Problem schwerwiegender ist und Sie an einer Schlafstörung leiden, kann eine kognitive Verhaltenstherapie eine wirksame Behandlung darstellen. Manche Menschen stellen fest, dass ihre Schmerzen nachlassen und leichter zu bewältigen sind, wenn sie regelmäßig schlafen.

4.2. Was können Sie tun, um besser zu schlafen?

Hier sind einige einfache Strategien:

1. Stets zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und aufzustehen hilft, die innere Uhr Ihres Körpers zu regulieren. Suchen Sie zudem nach Auslösern für Ihre Schlafstörungen. Versuchen Sie beispielsweise, nicht zu lange im Bett zu bleiben, wenn Sie nicht schlafen können. Stehen Sie lieber auf, machen Sie etwas Entspannendes und gehen Sie wieder ins Bett.
2. Obwohl körperliche Betätigung gut für Sie ist und Ihre Schlafqualität verbessern kann, sollten Sie anstrengende körperliche Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen vermeiden.
3. Alkohol, Koffein und Fernsehen oder Bildschirmtätigkeit vor dem Schlafengehen können Ihren Schlaf stören und ihn weniger effektiv machen. Beispielsweise kann das blaue Licht von Bildschirmen den Melatoninspiegel beeinträchtigen. Melatonin ist eine Chemikalie, die Ihrem Körper sagt, wann er schlafen und aufwachen soll. Es kann hilfreich sein, Bildschirmtätigkeiten mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

4. Probieren Sie 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen langsame Nasenatmungsübungen, Meditation, ein warmes Bad, eine warme Dusche oder sanfte Dehnübungen aus und prüfen Sie, ob Ihnen das beim Einschlafen hilft.

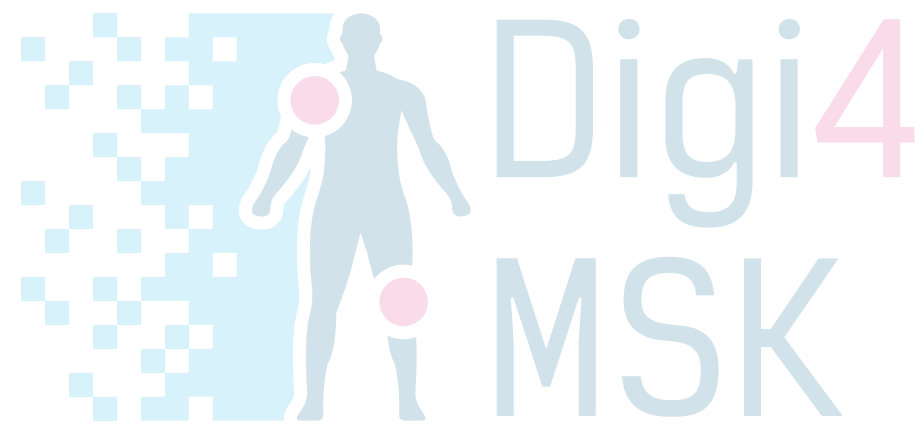


Wichtige Erkenntnisse:

Schlafmangel und eine schlechte Schlafqualität können Schmerzen verschlimmern.

Ergreifen Sie täglich Maßnahmen für besseren Schlaf, können sich Ihre Schmerzen und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern!

5. Sollten Sie bei Schmerzen alle Aktivitäten einstellen?



Mateo, 51, leitet einen kleinen Lebensmittelladen. Seine Arbeitstage sind lang, geprägt von schwerem Heben, langem Stehen und ständiger Bewegung. Eines Morgens, nachdem er einen Lieferwagen entladen hatte, verspürte er plötzlich einen stechenden Schmerz im unteren Rückenbereich. Der Schmerz überraschte ihn. „Ich sollte mich besser ein paar Tage lang schonen“, dachte er.

Zunächst schien der Plan aufzugehen – im Liegen verspürte er Linderung. Doch im Laufe der Woche fiel ihm das Aufstehen immer schwerer. Sein Rücken fühlte sich steif an, und selbst einfache Dinge wie das Binden seiner Schuhe oder das Tragen einer Einkaufstasche ließen ihn zusammenzucken.

Besorgt suchte er seinen Hausarzt auf, der keine ernsthafte Verletzung feststellte, ihm jedoch riet, vorsichtig zu sein und sich möglichst schonend zu bewegen. Da er sich immer noch unsicher war, beschloss Mateo, sich noch etwas länger auszuruhen. Eine Woche später bemerkte sein Apotheker, dass er erneut eine Packung Schmerzmittel kaufte, und fragte ihn, wie es ihm gehe. „Immer noch Schmerzen“, antwortete Mateo. „Ich habe Angst, es zu verschlimmern.“ Der Apotheker nickte und schlug ihm vor, mit dem Physiotherapeuten in der nahe gelegenen Klinik zu sprechen, der ihm zeigen könnte, wie er sich sicher bewegen kann.

Mateo zögerte. „Bewegen? Wenn es wehtut?“, dachte er. Doch die Steifheit und Frustration wurden schlimmer als die Schmerzen selbst. In dieser Nacht fragte er sich, ob Stillhalten wirklich die sicherste Wahl war – oder ob es ihn daran hinderte, gesund zu werden.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, warum das Vermeiden jeglicher Bewegung die Genesung verlangsamen und die Steifheit verstärken kann.
- Erkennen, wann Ruhe sinnvoll und wann sanfte Bewegung effektiver ist.
- Erfahren, wie verschiedene medizinische Fachkräfte – Ärzte/Ärztinnen, Apotheker/Apothekerinnen und Bewegungsspezialisten/Bewegungsspezialistinnen – bei Schmerzen zu sicheren Bewegungen anleiten können.

YouTube Link: <https://youtu.be/N3KmSDXvboE>

5.1. Warum ist es nicht hilfreich, jegliche Bewegung einzustellen?

Bei Schmerzen kann es hilfreich sein, bestimmte Aktivitäten vorübergehend zu vermeiden. Sich überhaupt nicht zu bewegen, kann die Situation jedoch verschlechtern:

1. Ohne Bewegung können Muskeln und Gelenke steif werden, wodurch sich die Schmerzen verschlimmern.
2. Inaktivität führt zu einem allmählichen Verlust der Muskelmasse, was die Rückkehr zu normalen Aktivitäten erschwert.
3. Das Nervensystem kann empfindlicher werden, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum inaktiv ist.
4. Leichte Übungen und körperliche Aktivität im Allgemeinen fördern die Durchblutung. Das trägt wiederum dazu bei, dass Sauerstoff und Endorphine, die für positive Stimmungen zuständigen Hormone, durch den Körper zirkulieren

5.2. Wann ist Ruhe angebracht?

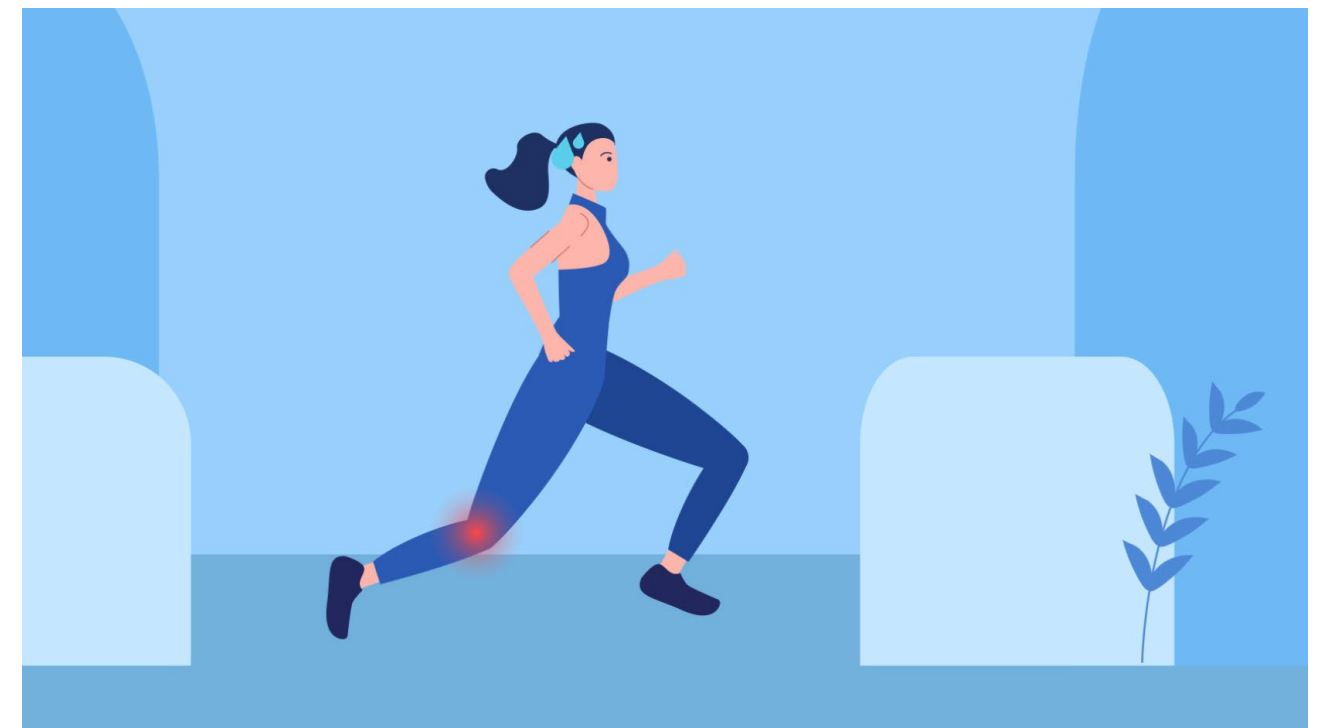
Obwohl Bewegung einen positiven Effekt auf Schmerzen hat, gibt es bestimmte Situationen, in denen Sie körperliche Betätigungen einschränken sollten:

1. Wenn Sie starke Schmerzen haben, die durch Bewegung schlimmer werden. Wenn die Schmerzen sich beispielsweise durch Bewegung verschlechtern oder sehr stark werden, machen Sie eine Pause und versuchen Sie es später erneut. Wenn die Schmerzen anhalten oder sich weiter steigern, sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.
2. Wenn deutliche Anzeichen einer Verletzung vorliegen, wie Schwellungen oder Rötungen, sollten Sie ärztliche Hilfe suchen.
3. Wenn neben den Schmerzen auch andere ungewöhnliche Symptome wie Taubheitsgefühle oder Fieber auftreten, sollten Sie sich ebenfalls ärztlich untersuchen lassen.

5.3. Wie können Sie sich weiterhin sicher bewegen?

Anstatt auf körperliche Aktivität zu verzichten, versuchen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten zu ändern. Hier sind einige sichere Möglichkeiten, aktiv zu bleiben:

1. Wählen Sie leichte Aktivitäten. Sportarten wie Gehen, Radfahren oder Wassergymnastik sind gute Beispiele.
2. Passen Sie Ihr Training an. Hören Sie nicht auf, die Aktivitäten auszuführen, die Ihnen Spaß machen, sondern passen Sie deren Intensität oder Bewegungsumfang an Ihren Zustand an, um in Bewegung zu bleiben. Lassen Sie sich von Fachkräften, etwa einem Physiotherapeuten oder einer Physiotherapeutin, unterstützen.
3. Steigern Sie Ihre Aktivität schrittweise. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen oder geringer Intensität und steigern Sie diese langsam, wenn sich Ihr Körper daran gewöhnt hat.



Wichtige Erkenntnisse:

Denken Sie daran: Bei Schmerzen ist es normalerweise nicht die beste Lösung, jegliche Bewegung einzustellen. Leichte Aktivitäten können Schmerzen und Steifheit lindern, Ihre Muskeln stärken und Ihr Wohlbefinden steigern. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin!

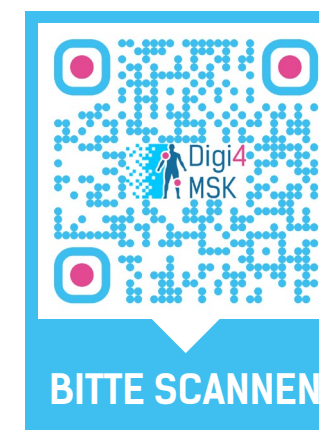
6. Was ist wichtig, über Ibuprofen zu wissen?

Rosa, 58, arbeitet als Schulverwalterin. Sie leidet seit Jahren unter Knieschmerzen und hat für alle Fälle immer eine kleine Schachtel Ibuprofen in ihrer Handtasche dabei. Immer wenn die Schmerzen auftreten, nimmt sie eine Tablette, manchmal auch zwei, und kommt so über den Tag.

Zunächst schien dies eine perfekte Lösung zu sein. Die Schmerzen ließen nach, sie konnte bequem gehen und musste nicht bei der Arbeit fehlen. In letzter Zeit bemerkte Rosa jedoch nächtliches Sodbrennen und ein Völlegefühl im Magen. „Vielleicht ist es der Stress“, dachte sie und schenkte dem keine weitere Beachtung.

Als sie eines Nachmittags eine neue Packung in der Apotheke abholte, fragte der Apotheker: „Wie oft nehmen Sie diese ein?“ Rosa zögerte. „An den meisten Tagen“, gab sie zu. Der Apotheker erklärte ihr freundlich, dass Ibuprofen zwar Schmerzen und Entzündungen lindert, aber bei regelmäßiger Einnahme oder auf nüchternen Magen die Magenschleimhaut reizen und den Blutdruck oder die Nieren beeinträchtigen kann – insbesondere in Kombination mit anderen Medikamenten.

Rosa hörte schweigend zu und stellte fest, dass sie ihrem Arzt gegenüber nie erwähnt hatte, dass sie täglich Tabletten einnahm. Sie war immer davon ausgegangen, dass Ibuprofen, da es rezeptfrei verkauft wird, völlig unbedenklich sei. An diesem Abend betrachtete sie die halb leere Blisterpackung und fragte sich, wie viel sie wirklich über das wusste, was sie einnahm.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wie Ibuprofen wirkt und wann es angebracht ist, es zu verwenden.
- Erkennen von möglichen Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.
- Erfahren Sie, wie Apotheker/Apothekerinnen und Ärzte/Ärztinnen Ihnen dabei helfen können, Schmerzmittel sicher und effektiv anzuwenden.

YouTube Link: <https://youtu.be/qxOQKVzwRTI>

6.1. Wie wirkt Ibuprofen?

Ibuprofen ist ein Arzneimittel, das Schmerzen, Entzündungen und Fieber lindert. Es blockiert im Körper bestimmte Substanzen, sogenannte Prostaglandine, die bei Verletzungen oder Krankheiten Schwellungen, Rötungen und Schmerzen verursachen.

Es wird typischerweise bei kurzfristigen Beschwerden wie Verstauchungen, Infektionen oder gelegentlichen Kopfschmerzen eingesetzt. Zur Behandlung von lang anhaltenden Schmerzen ist es jedoch nicht die beste Wahl, da eine längere Anwendung Nebenwirkungen haben kann.

6.2. Welche Nebenwirkungen kann Ibuprofen haben?

Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen:

1. Magenreizung, die Schmerzen, Sodbrennen oder in schweren Fällen Geschwüre verursachen kann.
2. Nierenprobleme, insbesondere bei Menschen, die bereits an einer Nierenerkrankung leiden.
3. Erhöhter Blutdruck, der Ihr Herz und Ihre Blutgefäße zusätzlich belastet.
4. Herz-Kreislauf-Risiken, da Ibuprofen die Wahrscheinlichkeit schwerer Herz- oder Gehirnprobleme erhöhen kann.

Daher ist es wichtig, dass Sie es mit Vorsicht verwenden und – wie zuvor erwähnt – immer ärztlichen Anweisungen folgen.

6.3. Wie wenden Sie Ibuprofen sicher an?

Um bei der Anwendung von Ibuprofen sicher zu sein, befolgen Sie diese Tipps:

1. Beachten Sie die Dosierung. Nehmen Sie die kleinste Dosis, die Ihre Schmerzen lindert.
2. Verwenden Sie Ibuprofen nicht über einen längeren Zeitraum. Wenn Sie es länger als ein paar Tage benötigen, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.
3. Nehmen Sie Ibuprofen zusammen mit Ihren Mahlzeiten ein. Das schützt Ihren Magen.
4. Nehmen Sie Ibuprofen nicht zusammen mit Alkohol oder anderen entzündungshemmenden Medikamenten ein. Die Kombination kann Nebenwirkungen verstärken.

5. Achten Sie auf Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten. Wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, um Probleme zu vermeiden.

6.4. Wann sollten Sie ärztlichen Rat einholen?

Obwohl Sie Ibuprofen ohne Rezept kaufen können, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin in den folgenden Fällen nach Alternativen fragen:

1. Wenn Sie Magengeschwüre, eine Nierenerkrankung oder Herzprobleme haben.
2. Wenn Sie Blutverdünner oder andere Medikamente einnehmen, die Wechselwirkungen mit entzündungshemmenden Medikamenten haben können.
3. Wenn anhaltende Nebenwirkungen wie Magenschmerzen, schwarzer Stuhl oder Kurzatmigkeit auftreten.



Wichtige Erkenntnisse:

Ibuprofen kann bei richtiger Anwendung nützlich sein. Es gibt jedoch Risiken, die Sie beachten sollten. Ibuprofen kann bei richtiger Anwendung nützlich sein. Es gibt jedoch Risiken, die Sie beachten sollten. Lesen Sie immer die Packungsbeilage, halten Sie sich an die empfohlene Dosierung und fragen Sie im Zweifelsfall einen Arzt oder eine Ärztin!

7. Sollten Sie sich bei der Schmerzbehandlung auf soziale Medien verlassen?



Daniel, 35, arbeitet seit Beginn der Pandemie von zu Hause aus. Nachdem er monatelang über seinem Laptop gesessen hatte, verspürte er einen quälenden Schmerz in seiner rechten Schulter. Auf der Suche nach Antworten öffnete er seine bevorzugte Social-Media-App und gab „Schulterschmerzen Kurse“ ein.

Innerhalb weniger Minuten wurde er mit Videos überschwemmt. Ein Influencer behauptete, der Schmerz stamme von einem „kurzen oberen Trapezmuskel“. Ein anderer behauptete, es handle sich um eine „durch emotionalen Stress verursachte erhöhte Schulter“. Ein dritter warnte vor „viszeraler Spannung aus der Leber, die Schmerzen in die Schulter ausstrahlt“. Andere sprachen von „an den Rippen haftender Faszien“ und warben für Geräte oder Massagen, um diese zu „lösen“.

Daniel probierte mehrere der vorgeschlagenen Übungen aus – er drückte einen Tennisball unter seine Schulter, dehnte die „verkürzten“ Muskeln und befolgte sogar ein Entgiftungsrezept, um „Entzündungen zu reduzieren“. An manchen Tagen schien es zu helfen, an anderen verschlimmerte es die Situation.

Als sich der Schmerz auf seinen Arm ausbreitete, erzählte er einer Kollegin davon, die zufällig Physiotherapeutin war. Sie hörte ihm zu und fragte: „Hat dir jemand von diesen Personen erklärt, woher sie wissen, was in deiner Schulter vor sich geht?“ Er zögerte. Das hatte niemand. Ihre Videos wirkten selbstbewusst, aber vage – keine Scans, keine Beurteilungen, kein Kontext.

An diesem Abend sah sich Daniel dieselben Videos noch einmal an, aber diesmal mit anderen Augen. Die kühnen Behauptungen klangen nun weniger nach Wissenschaft als nach Marketing. Er beschloss, dass es an der Zeit war, sich von einer qualifizierten Person beraten zu lassen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Erkennen von unbestätigten oder irreführenden Erklärungen, die häufig in sozialen Medien verbreitet werden.
- Erfahren Sie, wie man überprüft, wer hinter Online-Gesundheitsinhalten steht und welche Belege dafür vorliegen.
- Erfahren Sie, wo Sie vertrauenswürdige Informationen zum Verständnis und zur Behandlung von Schulterschmerzen finden.

YouTube Link: <https://youtu.be/9Zmbbwy5pkc>

7.1. Welche Probleme gibt es mit Gesundheitstipps aus den sozialen Medien?

Nicht alle Social-Media-Ratschläge sind wissenschaftlich fundiert. Es gibt keine Standards oder einen Ethikrat, der die Gesundheitstipps genehmigt. Sie sollten sich daher immer des Risikos bewusst sein, dass Online-Ratschläge ungenau, nicht hilfreich oder sogar gefährlich sein können. Berücksichtigen Sie die folgenden Aspekte:

1. Tipps aus den sozialen Medien mangelt es an Belegen und wissenschaftlicher Genauigkeit. Jeder kann persönliche Inhalte veröffentlichen, die irreführend oder falsch sein können.
2. Ratschläge aus den sozialen Medien basieren oft auf persönlichen Erfahrungen. Was einer Person gegen Schmerzen hilft, kann bei einer anderen Person wirkungslos sein.
3. Einige Online-Inhalte bewerben Schmerzbehandlungen ohne wissenschaftliche Belege. Viele Beiträge zielen darauf ab, Produkte oder trainingsbasierte Methoden zu verkaufen, wobei ihre kommerziellen Zwecke verschleiert werden. Ein klassischer Trick besteht darin, Sie einen Test oder Fragebogen ausfüllen zu lassen und Ihnen anschließend mitzuteilen, was Sie „brauchen“, um gesund zu werden. Die meisten dieser Tests sind jedoch nicht in der Lage, relevante Veränderungen festzustellen oder Probleme bei einzelnen Personen zu identifizieren. Zuverlässige Tests sollten von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin durchgeführt werden, der oder die auch den Rest Ihrer Geschichte kennt und versteht, was Sie erreichen möchten.
4. Die Schmerzbehandlung sollte individuell gestaltet werden, da es sich um eine persönliche Erfahrung handelt. Vermeiden Sie Einheitslösungen!

7.2. Wie finden Sie online zuverlässige Informationen zur Schmerzbehandlung?

Wenn Sie im Internet Gesundheitsratschläge zur Schmerzbehandlung suchen und Fehlinformationen vermeiden wollen, beachten Sie diese Tipps:

1. Überprüfen Sie, ob die Informationen von unabhängigem und autorisiertem medizinischem Fachpersonal, einer Forschungseinrichtung oder einer staatlichen Gesundheitsbehörde stammen.
2. Überprüfen Sie, ob die Informationen zur Schmerzbehandlung mit Links auf wissenschaftliche Studien verweisen und ob diese mit den nationalen oder internationalen Richtlinien amtlich anerkannter oder staatlicher Stellen übereinstimmen.
3. Seien Sie kritisch, wenn etwas zu gut klingt, um wahr zu sein!

4. Bevor Sie einem Rat folgen, können Sie sich an eine auf Schmerzen spezialisierte Fachkraft Ihres Vertrauens wenden.

7.3. Wo finden Sie vertrauenswürdige Ratschläge zur Schmerzbehandlung?

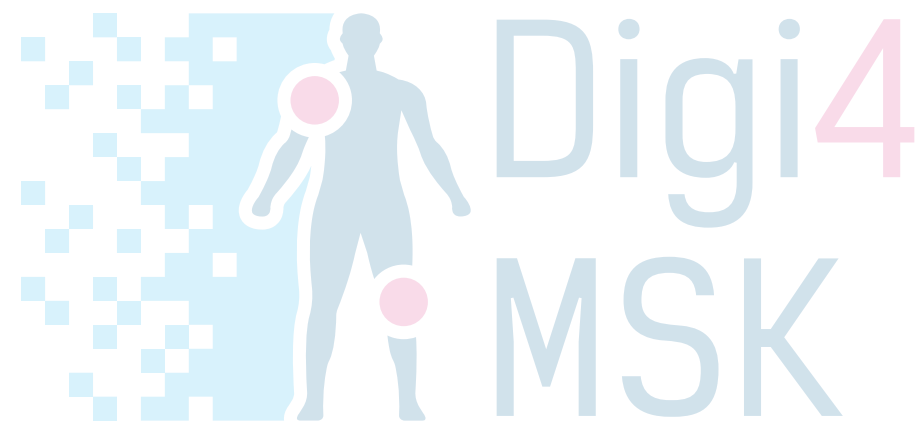
Zusätzlich zur Nutzung von Social-Media-Seiten, die von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin als vertrauenswürdig eingestuft und überprüft wurden, können Sie auch andere vertrauenswürdige Quellen ausprobieren:

1. Staatliche Gesundheitswebsites: Einrichtungen wie das Bundesgesundheitsministerium bieten zuverlässige Informationen.
2. Medizinische Einrichtungen: Die Websites von Krankenhäusern, Universitäten und Forschungszentren bieten hilfreiche Einblicke. Beispielsweise verfügt die Weltgesundheitsorganisation über nützliche Informationen zu verschiedenen Schmerzarten.
3. Approbierte medizinische Fachkräfte: Ärzte und Ärztinnen, Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen sowie Schmerzspezialistinnen können Ihnen eine individuelle und präzise Beratung bieten.



Wichtige Erkenntnisse:

Soziale Medien können zwar ein Ort zum Lernen sein, sollten aber nicht Ihre Hauptquelle für Informationen zur Schmerzbehandlung darstellen. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen und sprechen Sie immer mit medizinischem Fachpersonal, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen. Wenn Sie kritisch nachdenken und sich von Menschen beraten lassen, denen Sie vertrauen, können Sie Ihre Schmerzen sicher und effektiv lindern!



8. Neue Schmerzen im Alter? Hier erfahren Sie, wann Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen sollten (und wann nicht)!

Elvira, 69, hat sich immer für gesund gehalten. Sie genoss lange Spaziergänge, engagierte sich ehrenamtlich in der Bibliothek und arbeitete am Wochenende im Garten. In den letzten Jahren bemerkte sie jedoch kleine, quälende Schmerzen, die kamen und gingen – in der einen Woche in ihren Händen, in der nächsten in ihren Knien oder Schultern. Nichts Schwerwiegendes, aber genug, um sich zu fragen, ob etwas „verschleißt“.

Zunächst ignorierte sie es. Nachdem sie jedoch im Internet gelesen hatte, dass „Gelenkschmerzen nach sechzig eine Degeneration bedeuten“, wurde sie unruhig. Der Gedanke, dass ihr Körper langsam nachließ, machte sie ängstlich. Sie begann, bestimmte Aufgaben zu vermeiden, verzichtete darauf, Einkäufe zu tragen, und reduzierte sogar ihre Spaziergänge, um „ihre Gelenke zu schonen“.

Ihr Hausarzt hörte sich ihre Geschichte an und führte eine Untersuchung durch. Für ihr Alter sah alles normal aus – keine Schwellungen, keine Entzündungen, keine alarmierenden Anzeichen. „Ihr Körper hat viel erlebt“, sagte der Arzt freundlich, „aber Sie sind immer noch stark“. Elvira nickte, obwohl sie sich nicht sicher war, was sie davon halten sollte. Wenn nichts Ernstes vorlag, warum schmerzte ihr Körper dann mehr als zuvor?

Als sie an diesem Abend zu Hause war, dachte sie darüber nach: Die Schmerzen waren nicht ständig vorhanden, sie hinderten sie nicht am Schlafen und ließen oft nach, wenn sie aktiv war. Vielleicht veränderte sich ihr Körper einfach nur – und war nicht kaputt. Dennoch wollte sie wissen, wie sie den Unterschied zwischen natürlichen altersbedingten Beschwerden und etwas, das wirklich Aufmerksamkeit erforderte, erkennen konnte.



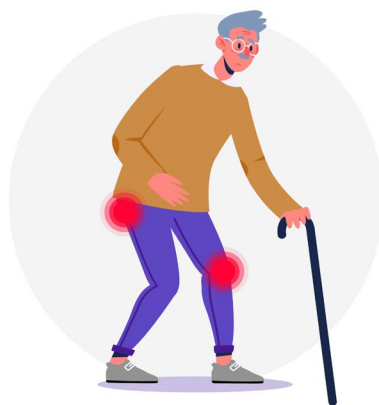
Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Den Unterschied zwischen normalen altersbedingten Schmerzen und Anzeichen, die eine medizinische Untersuchung erfordern, verstehen.
- Erkennen, wie leichte, wechselnde Schmerzmuster oft eher auf Empfindlichkeit oder Steifheit als auf eine Erkrankung hindeuten.
- Erkennen, wann Symptome beobachtet werden sollten und wann es Zeit ist, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen.

YouTube Link: <https://youtu.be/D45A2CWwFqo>

8.1. Ist wirklich bei jedem neuen Schmerz ein Arztbesuch nötig?

1. **Ihr Körper zeigt „Verschleiß“. Das ist normal.** Der Begriff „Verschleiß“ wird häufig als Synonym für normale altersbedingte Veränderungen verwendet. So wie unsere Haut Falten bekommt, treten auch in unserem Körper innere Zeichen der Alterung auf. Röntgenaufnahmen und MRTs zeigen mit zunehmendem Alter oft Verschleißerscheinungen wie Arthritis oder Bandscheibenveränderungen. Viele Menschen mit diesen Veränderungen verspüren überhaupt keine Schmerzen! Ein neuer Schmerz bedeutet also nicht automatisch, dass etwas ernsthaft „kaputt“ ist oder sofort behandelt werden muss. Oft handelt es sich nur um eine Anpassungserscheinung Ihres Körpers.
2. **Schmerz ist komplex und weist nicht nur auf Gewebeschäden hin:** Bei Schmerzen geht es nicht nur um das, was in Ihren Gelenken oder Muskeln passiert. Viele Dinge können Einfluss auf Ihre Schmerzen haben: Ihr Stresslevel, wie gut Sie schlafen, Ihre Stimmung und wie viel Sie sich bewegen. Diese Faktoren spielen bei Ihren Schmerzen oft eine größere Rolle als ein bestimmtes „Problem“, das bei einem Test festgestellt werden könnte.
3. **Vermeiden Sie unnötige Tests und Sorgen:** Wenn jeder Schmerz einen Arztbesuch und Untersuchungen nach sich ziehen würde, würden wir alle im Krankenhaus leben! Bei gewöhnlichen leichten Schmerzen, die nicht schwerwiegend sind oder von besorgniserregenden Anzeichen begleitet werden, können zu viele Tests unnötige Sorgen verursachen, Sie nicht notwendigen Behandlungen aussetzen und Geld kosten, ohne tatsächlich neue Wege aufzuzeigen, Ihnen Linderung zu verschaffen.
4. **Sie haben die Macht über Ihren Schmerz:** Viele gängige Schmerzen und Beschwerden lassen sich auch im Alter erstaunlich gut durch Dinge lindern, die Sie selbst tun können. Hierzu gehören sanfte Bewegung, gezielte Übungen, die Einteilung Ihrer Aktivitäten nach Ihrem eigenen Tempo und Stressbewältigung. Diese aktiven Schritte sind oft die wirksamsten Mittel für langfristiges Wohlbefinden und um Sie aktiv zu halten.



8.2. Wann sollten Sie ärztlichen Rat suchen?

Auch wenn nicht jeder Schmerz einen Arztbesuch bedeutet, gibt es durchaus Situationen, in denen Sie ärztlichen Rat einholen sollten. Achten Sie auf die folgenden Symptome:

1. **Plötzliche, starke** und ohne ersichtlichen Grund auftretende **Schmerzen**.
2. Schmerzen, die durch Ruhe oder leichte Aktivität nicht besser werden, oder Schmerzen, die sehr **schnell schlimmer werden**.
3. Schmerzen nach einem schweren **Sturz oder einer Verletzung**.
4. Schmerzen, die Sie nachts aufwecken oder die **sich im Laufe von Tagen oder Wochen allmählich verstärken**.
5. Schmerzen, die von anderen beunruhigenden Symptomen begleitet werden, etwa **unerklärlichem Gewichtsverlust, Fieber, Schüttelfrost, allmählich zunehmender Schwäche, Taubheitsgefühl oder Kribbeln** in Armen oder Beinen oder Problemen mit der Blasen- oder Darmkontrolle.
6. Wenn Ihre Schmerzen **Sie in Ihren täglichen Aktivitäten einschränken** und sich mit Ihren üblichen Selbstbehandlungsstrategien innerhalb von etwa drei Monaten nicht bessern.
7. Wenn Sie in Ihrer **Vergangenheit an Krebs oder anderen schweren Erkrankungen litten**, könnten bestimmte Schmerzen besorgniserregender sein.

Wichtige Erkenntnisse:

Ignorieren Sie neue Schmerzen nicht, aber geraten Sie auch nicht in Panik! Ignorieren Sie neue Schmerzen nicht, aber geraten Sie auch nicht in Panik. Bei gewöhnlichen Schmerzen ist es oft am besten, sich auf Bewegung und Selbstbehandlungsstrategien zu konzentrieren. Bei beunruhigenden Symptomen oder Schmerzen, die Ihr Leben erheblich beeinträchtigen, ist Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihr(e) beste(r) Partner:in, um diese zu verstehen und den richtigen Weg für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu finden!

9. Kann Ihre Kultur beeinflussen, wie Sie Schmerzen empfinden oder damit umgehen?



Amina, 54, ist vor mehr als zwanzig Jahren von Marokko nach Dänemark gezogen. Sie arbeitet als Hauspflegerin und verbringt viele Stunden damit, älteren Patienten und Patientinnen beim Anziehen und Bewegen zu helfen. In letzter Zeit bereitet ihr ihr eigener unterer Rücken Beschwerden. Sie wacht oft mit Verspannungen auf, die im Laufe des Tages nachlassen.

Bei der Arbeit verbirgt sie dies. „*Mir geht es gut*“, sagt sie ihren Kollegen und Kolleginnen, wenn sie sie fragen, und lächelt trotz der Beschwerden. In ihrer Familie war Schmerz immer etwas, das man still ertragen musste. Als Kind wurde ihr beigebracht, dass Klagen Schwäche bedeutet – und dass starke Menschen andere nicht mit ihren Schmerzen belasten.

Als die Schmerzen nach einem anstrengenden Monat schlimmer wurden, bestand ihre Tochter darauf, dass sie einen Arzt aufsuchte. Amina zögerte. „*Was, wenn sie denken, dass ich übertreibe?*“, sagte sie. „*Zu Hause machen die Menschen einfach weiter.*“ In der Klinik fiel es ihr schwer, genau zu beschreiben, wie sie sich fühlte. Der Arzt sprach freundlich, aber schnell und benutzte Wörter, die sie nicht ganz verstand. Sie nickte trotzdem, aus Angst, unhöflich zu wirken.

An diesem Abend sprach sie mit einer Freundin aus ihrer Gemeinde, die ähnliche Schmerzen hatte, aber einen ganz anderen Ansatz erklärte: „*In meinem Land sprechen die Menschen offen über Schmerzen – es ist normal, um Hilfe zu bitten.*“ Amina erkannte, dass die Art und Weise, wie sie über Schmerzen sprach, nicht nur persönlich, sondern Teil ihrer Kultur war.

Zum ersten Mal begann sie sich zu fragen, wie Überzeugungen, Erziehung und Sprache die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen Schmerzen ausdrücken und damit umgehen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wie kulturelle Überzeugungen und Traditionen die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen Schmerzen interpretieren und ausdrücken.
- Erkennen, dass Kommunikationsstile und Erwartungen in Bezug auf Schmerzen in verschiedenen Kulturen unterschiedlich sind.
- Lernen, wie man offen mit medizinischem Fachpersonal über Schmerzen spricht, um die richtige Unterstützung zu erhalten.

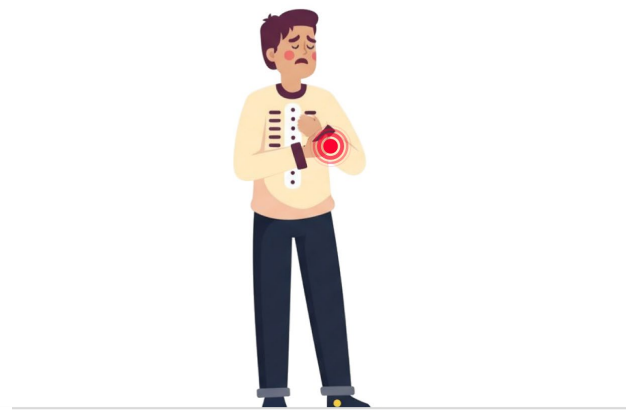
YouTube Link: <https://youtu.be/0RsWzYf4M7E>

9.1. Warum sind Ihre Überzeugungen und Traditionen für die Schmerzbehandlung wichtig?

Die Überzeugungen und Traditionen von Menschen können sich in vielerlei Hinsicht auf die Art und Weise auswirken, wie sie mit Schmerzen umgehen. Zum Beispiel:

- **Ihre Ansicht, was Schmerzen verursacht.** In Ihrer Kultur glauben Sie vielleicht, dass Schmerzen durch das Alter, bestimmte Nahrungsmittel oder sogar spirituelle Gründe entstehen. Diese Überzeugungen prägen, wie Sie Ihren eigenen Schmerz interpretieren und erleben.
- **Wie Sie Schmerzen zum Ausdruck bringen.** Einige Traditionen lehren Menschen, bei Schmerzen ruhig und stark zu bleiben, während andere dazu ermutigen, diese offen zu zeigen. Denken Sie daran, dass niemand genau wissen kann, wie Sie sich fühlen. Es erfordert Übung, ihre Gefühle so zu erklären, dass andere sie verstehen. Aber wenn Sie erst einmal gelernt haben, mitzuteilen, wie sich der Schmerz auf Sie auswirkt, können andere beginnen, Ihnen aktiver zu helfen.
- **Wie sie mit Schmerzen umgehen.** Möglicherweise haben Sie traditionelle Methoden, mit Schmerzen umzugehen, wie die Verwendung bestimmter Hausmittel, Familienrezepte oder den Besuch traditioneller Heiler. Es ist jedoch für Sie von Vorteil, eine Zweitmeinung von medizinischem Fachpersonal einzuholen.
- **Ob und wann Sie Hilfe suchen.** Ihre Traditionen können die Ansicht beeinflussen, ob es richtig ist, bei Schmerzen ärztliche Hilfe zu suchen, oder ob Sie die Schmerzen einfach ertragen sollten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie nicht versteht, versuchen Sie, darüber zu sprechen, warum Sie Ihr Verhalten für hilfreich halten. Fragen Sie, warum ärztlicher Rat nützlich sein kann.

Aufgrund kultureller Unterschiede kann es vorkommen, dass medizinisches Fachpersonal nicht ganz versteht, was Sie durchmachen, oder dass Sie Ratschläge erhalten, die nicht ganz zu Ihrem Lebensstil passen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin möchte Ihren Hintergrund respektieren und mit Ihnen zusammenarbeiten.



9.2. Wie können Sie mit medizinischem Fachpersonal über Ihre Schmerzen sprechen und Ihre Überzeugungen teilen?

1. **Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle:** Erzählen Sie medizinischen Fachkräften von Ihren Schmerzen und wie diese Ihr tägliches Leben beeinträchtigen. Verstecken oder verharmlosen Sie Ihre Schmerzen nicht, auch wenn Ihre Traditionen Stoizismus gebieten. Das behandelnde Fachpersonal benötigt ein ehrliches Bild Ihrer Beschwerden, um Ihnen die bestmögliche Pflege und Unterstützung bieten zu können.
2. **Teilen Sie Ihre Überzeugungen und Traditionen zum Thema Schmerz:** Dies ist sehr wichtig. Teilen Sie dem medizinischen Fachpersonal mit, was Ihrer Meinung nach die Ursache Ihrer Schmerzen ist oder was Sie von Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld darüber erfahren haben. Zum Beispiel: „In meiner Kultur glauben wir, dass Rückenschmerzen im Alter normal sind“ oder „Meine Familie verwendet dieses Kraut gegen Kopfschmerzen“. Dies hilft medizinischen Fachpersonen, Ihre Perspektive besser zu verstehen.
3. **Beschreiben Sie, wie Sie normalerweise mit Schmerzen umgehen:** Erklären Sie die Methoden, die Sie zur Schmerzlinderung ausprobiert haben oder normalerweise anwenden, seien es traditionelle Praktiken, Hausmittel oder einfach Ihre alltägliche Herangehensweise. Wenn Sie dies mitteilen, hilft das Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, Ihren Bewältigungsstil zu verstehen und entsprechende Behandlungen vorzuschlagen.
4. **Stellen Sie Fragen und teilen Sie Ihre Vorlieben mit:** Ihr Arzt oder Ihre Ärztin möchte gemeinsam mit Ihnen die beste Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen finden. Wenn eine vorgeschlagene Behandlung nicht mit Ihren Überzeugungen oder Traditionen übereinstimmt, sagen Sie es bitte. Stellen Sie Fragen und sprechen Sie offen über Ihre Bedenken. Ihre Vorlieben sind entscheidend für die Erstellung eines Behandlungsplans, der wirklich zu Ihrem Leben und Ihren Werten passt.

Wichtige Erkenntnisse:

Es ist völlig normal, dass Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund unterschiedliche Ansichten über Schmerz und Gesundheit haben. Gesundheitsdienstleistende haben das Ziel, Ihnen zu helfen, sich besser zu fühlen, und respektieren Ihre individuelle Geschichte. Indem Sie Ihre Ansichten und Traditionen zum Thema Schmerz offen mitteilen, helfen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, Ihnen eine wirksame und respektvolle Behandlung zukommen zu lassen.

10. Ist es sicher, sich trotz Schmerzen weiter zu bewegen?



Tomás, 61, war fast sein ganzes Leben lang Postbote gewesen. Er war es gewohnt, jeden Tag lange Strecken zu laufen, aber in letzter Zeit begannen sein unterer Rücken und seine Hüften nach langen Strecken zu schmerzen. Zunächst dachte er, es sei nur Müdigkeit. Dann traten die Schmerzen sogar am Wochenende auf, wenn er sich ausruhte.

Er wurde besorgt und reduzierte seine Spaziergänge, um mehr Zeit auf dem Sofa zu verbringen. Seltsamerweise fühlte er sich umso steifer, je mehr er sich ausruhte. Morgens fühlten sich seine Beine schwer an, und er benötigte zusätzliche Zeit, um in Gang zu kommen. „Vielleicht schadet es mir mehr, wenn ich mich bewege“, sagte er zu seiner Frau, „es ist besser, die Dinge ruhiger angehen zu lassen“.

Eines Tages, während er sich mit seiner Nachbarin, einer pensionierten Krankenschwester, unterhielt, erwähnte er, dass ihm jetzt sogar leichte Gartenarbeit Schmerzen bereitete. Sie hörte ihm zu und fragte: „Schmerzt es mehr, nachdem du dich bewegt hast, oder hauptsächlich während du dich bewegst?“ Tomás dachte darüber nach. Die Beschwerden ließen normalerweise nach, sobald er in Bewegung war, und am nächsten Tag war es nicht schlimmer.

Die Krankenschwester lächelte. „Das ist ein gutes Zeichen“, sagte sie. „Wenn die Schmerzen danach nicht wieder aufflammen, kommt dein Körper wahrscheinlich gut damit zurecht. Leichte Schmerzen während der Aktivität sind nicht gefährlich – sie bedeuten nur, dass das Gewebe arbeitet. Wenn die Schmerzen jedoch ein oder zwei Tage lang stärker bleiben, war die Belastung vielleicht zu groß, und du kannst dich das nächste Mal darauf einstellen.“

Ihre Worte blieben ihm im Gedächtnis. Vielleicht waren Schmerzen nicht immer ein Warnsignal, aufzuhören, sondern ein Hinweis, sich zu schonen. An diesem Abend blickte Tomás auf seinen Garten und überlegte, es noch einmal vorsichtig zu versuchen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass leichte Schmerzen während einer Aktivität unbedenklich und Teil der Genesung sein können.
- Erkennen, dass eine starke oder anhaltende Zunahme von Schmerzen nach 24 bis 48 Stunden darauf hindeuten kann, dass die Aktivität zu intensiv war.
- Lernen, wie man das Schmerzverhalten beobachtet und das Trainingsniveau anpasst, um sicher aktiv zu bleiben.

YouTube Link: https://youtu.be/viuvc_ZNUsY

10.1. Warum hilft Bewegung (auch mit Schmerzen)?

Sie glauben vielleicht, dass Sie aufhören sollen, wenn eine Bewegung weh tut, vor allem, wenn Sie regelmäßig Schmerzen haben. Bei lang anhaltenden (chronischen) Schmerzen trifft dies jedoch normalerweise nicht zu.

1. **Schmerz deutet nicht immer auf eine Verletzung hin:** Stellen Sie sich das Schmerzsystem Ihres Körpers wie eine empfindliche Autoalarmanlage vor. Manchmal bleibt dieser Alarm nach einer Verletzung besonders empfindlich, auch nachdem die Verletzung verheilt ist. Auch wenn Sie vielleicht noch Schmerzen haben, bedeutet das nicht, dass Sie Ihrem Körper durch Bewegung mehr Schaden zufügen.
2. **Bewegung ist gesund:** Auch wenn Ihre Schmerzen oder Beschwerden durch körperliche Betätigung zunächst etwas schlimmer werden, wird sich das mit der Zeit bessern. Das ist entscheidend, um wieder ein erfülltes Leben führen zu können.
3. **Bewegung zu vermeiden, kann Schmerzen verschlimmern:** Wenn Sie aus Angst Bewegungen vermeiden, können Ihre Muskeln an Kraft verlieren und Ihr Körper kann mit der Zeit tatsächlich schmerzempfindlicher werden. Wenn Sie allmählich mit der Bewegung beginnen, können Sie diesen Kreislauf durchbrechen.

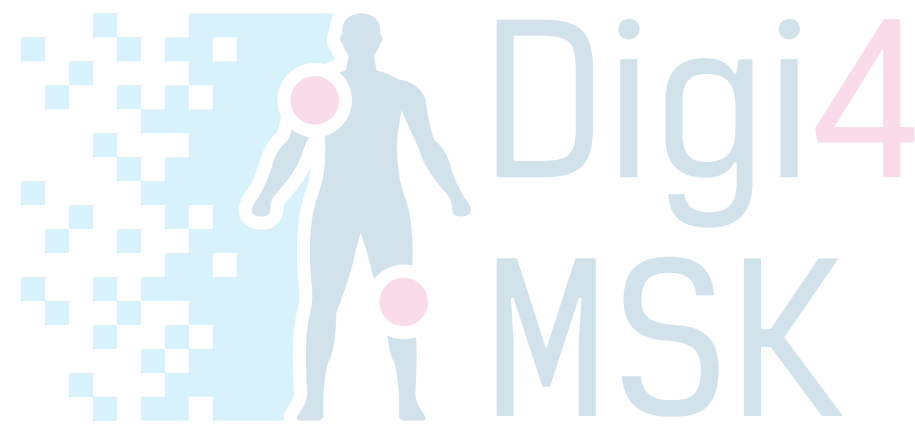


10.2. Wie können Sie sicher in Bewegung kommen und bleiben?

1. **Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich allmählich:** Beginnen Sie mit einem Aktivitätsniveau, das sich angenehm anfühlt, auch wenn es zu einfach erscheint. Gehen Sie beispielsweise einfach fünf Minuten spazieren oder heben Sie ein paar Mal einen sehr leichten Gegenstand an. Entscheidend ist, langsam anzufangen und die Aktivität schrittweise zu steigern.
2. **Passen Sie Ihr Tempo an:** Versuchen Sie, an guten Tagen nicht zu viel zu tun, damit Sie an schlechten Tagen keinen Durchhänger haben und nichts tun. Versuchen Sie, Ihre Aktivitäten jeden Tag überschaubar zu halten.
3. **Verstehen Sie die Bedeutung von "schmerzhaft, aber sicher":** Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Schmerzen zu kennen, die auf eine Verletzung hinweisen, und Schmerzen, die lediglich darauf zurückzuführen sind, dass sich Ihr Körper an die Bewegung gewöhnt. Wenn Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen oder körperlichen Tätigkeiten nachgehen, die Sie schon länger nicht mehr gemacht haben, ist es völlig normal, in den darauffolgenden Tagen einen leichten Muskelkater und eine gewisse Steifheit zu verspüren. Dies wird als verzögert einsetzender Muskelkater oder DOMS bezeichnet. Das ist eine natürliche Reaktion Ihrer Muskeln, die sich an neue Anforderungen anpassen. Die gute Nachricht? Ihr Körper kann sich erstaunlich gut anpassen. Wenn Sie weiterhin aktiv bleiben, werden die Schmerzen nachlassen und Sie werden beim nächsten Mal wahrscheinlich viel weniger Beschwerden haben – es sei denn, Sie machen wieder eine längere Pause.
4. **Hören Sie auf, wenn Sie einen scharfen, neuen oder schnell stärker werdenden Schmerz verspüren.** Denken Sie an eine Ampel:
 - **Grün** bedeutet "los" - Sie haben keine Schmerzen
 - **Gelb** bedeutet leichte, bekannte Beschwerden - fahren Sie mit etwas Vorsicht fort.
 - **Rot** bedeutet "Stopp", wenn Sie starke oder zunehmende Schmerzen verspüren.

Wichtige Erkenntnisse:

Sie tragen entscheidend zu Ihrer Genesung bei: Jeder kleine Schritt, den Sie in Richtung mehr Bewegung unternehmen, ist eine tolle Leistung. Sich trotz Schmerzen zu bewegen, bedeutet nicht, sich zu quälen, sondern **kluge, kleine Schritte nach vorn zu machen**. Zögern Sie nicht, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Ihre Bedenken oder Schwierigkeiten mitzuteilen! Ihr Behandlungsteam unterstützt Sie dabei, Ihr Selbstvertrauen wiederzuerlangen und Ihre Lebensqualität zu verbessern, indem es Sie zu einem aktiveren und angenehmeren Leben führt. .



11. Können Online-Konsultationen bei der Behandlung von Schmerzen genauso wirksam sein wie persönliche Besuche beim Arzt oder bei der Ärztin?

Carla, 46, arbeitet als Lehrerin in einer Kleinstadt. Nach einer Phase intensiven Stresses und langen Stunden am Schreibtisch begann sie ein Brennen zwischen den Schulterblättern zu spüren. Da die nächste Physiotherapiepraxis mehr als eine Stunde entfernt ist, zögerte sie, einen Termin zu vereinbaren. Als ihr Arzt ihr eine Online-Konsultation vorschlug, war sie nicht überzeugt. „Wie kann mir jemand helfen, ohne mich überhaupt zu berühren?“, dachte sie.

Eine Woche später, nach einer weiteren schlaflosen Nacht, probierte sie es aus. Der Physiotherapeut begrüßte sie per Video, stellte ihr detaillierte Fragen zu ihren Schmerzen, ihren täglichen Gewohnheiten und ihrem Arbeitsplatz und bat sie, einige sanfte Bewegungen auszuführen, während er sie durch die Kamera beobachtete. Carla war überrascht, wie genau er beschrieb, was ihre Schmerzen möglicherweise verschlimmerte.

Er zeigte ihr, wie sie es sich an ihrem Schreibtisch bequem machen konnte, und bat sie, einige Dehnübungen vorzuführen. „Sie machen das zwar alleine, aber ich werde nächste Woche nachfragen“, sagte er. In den nächsten Tagen hielt sich Carla sorgfältig an den Plan und schrieb nach jeder Sitzung auf, wie sie sich fühlte.

Bei ihrem nächsten Gespräch tauschten sie sich aus und passten die Übungen an. „Es fühlt sich ungewöhnlich an“, gab sie zu, „aber es funktioniert tatsächlich.“ Sie erkannte, dass es nicht auf die Entfernung ankam, sondern auf klare Anweisungen, Feedback und ihre eigene Beteiligung.

Als sich ihre Schultern an diesem Abend endlich zu entspannen begannen, dachte Carla, dass Fürsorge vielleicht doch über einen Bildschirm vermittelt werden kann – wenn beide Seiten engagiert bleiben.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wann Online-Konsultationen eine sichere und effektive Unterstützung bei der Schmerzbehandlung sein können.
- Erkennen, welche Aspekte der Pflege – Kommunikation, Beurteilung, Feedback – aus der Ferne funktionieren können.
- Lernen, wie man sich auf eine Online-Sitzung vorbereitet und aktiv daran teilnimmt, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

YouTube Link: <https://youtu.be/TVNSWP5nx5s>

11.1. Wie kann eine Online-Konsultation bei Schmerzen helfen?

Per Videoanruf oder Chat können Gesundheitsdienstleister etwa folgendes:

1. Ihre Symptome, überprüfen, indem Sie über Ihre Schmerzgeschichte und die Auslöser sprechen.
2. An das Online-Format angepasste körperliche Untersuchungen durchführen. So können beispielsweise Mobilitäts- und andere Tests mit Online-Aufsicht von zu Hause aus durchgeführt werden.
3. Medizinische und gesundheitliche Ratschläge geben, beispielsweise zur Änderung des Lebensstils oder zu Übungen.
4. Selbstmanagementstrategien anleiten, Sie zur Bewegung auffordern und Sie bei der täglichen Schmerzlinderung unterstützen. Wenn jedoch gründliche körperliche Untersuchungen oder spezielle Behandlungen erforderlich sind, verweisen Gesundheitsdienstleister auf eine persönliche Betreuung.

11.2. Welche Vorteile bietet Telemedizin bei der Schmerzbehandlung?

1. **Komfort und Zugänglichkeit.** Da keine Anfahrt erforderlich ist, ist Telemedizin ideal für Menschen mit Mobilitätsproblemen oder Personen, die weit von der Praxis entfernt wohnen.
2. **Laufende Unterstützung.** Nachfragen sind nach Bedarf möglich.
3. **Zugang zu Fachärzten und -ärztinnen.** Telemedizin ermöglicht Konsultationen mit Experten und Expertinnen, die vor Ort möglicherweise nicht verfügbar sind.
4. **Flexibler Zugang.** Telemedizin ermöglicht es, Termine zu einem passenden Zeitpunkt und an einem passenden Ort wahrzunehmen.



11.3. Welche Herausforderungen gibt es für Online-Sprechstunden?

1. **Technologische Barrieren.** Manche Menschen, insbesondere ältere Personen, haben möglicherweise Probleme mit Videoanrufen.
2. **Körperliche Untersuchungen.** In bestimmten Fällen müssen Sie vom medizinischen Personal persönlich untersucht werden.
3. **Verbindungsprobleme.** Probleme mit der Internetverbindung können die Qualität der Beratung beeinträchtigen.
4. **Kommunikationsprobleme.** Wenn Sie die Muttersprache nicht vollständig beherrschen oder Hör- oder kognitive Einschränkungen haben.

11.4. Wann sollten Sie einen persönlichen Praxisbesuch anstreben?

Online-Sprechstunden sind häufig hilfreich. Folgende Fälle erfordern jedoch eine persönliche Betreuung:

1. Die Schmerzen sind sehr stark oder verschlimmern sich.
2. Es müssen bildgebende Verfahren oder manuelle Behandlung durchgeführt werden.
3. Es treten schwerwiegende Symptome auf (zum Beispiel Fieber, Taubheitsgefühl, Kraftverlust oder plötzlicher Gewichtsverlust).
4. Es müssen Behandlungen wie Spritzen oder manuelle Therapien vorgenommen werden.
5. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin empfiehlt den persönlichen Besuch.

Wichtige Erkenntnisse:

Online-Sprechstunden können bei der Schmerzbehandlung oft genauso wirksam sein wie persönliche Praxisbesuche, insbesondere in Bezug auf Aufklärung, körperliche Aktivität oder Bewegung und die Unterstützung des Selbstmanagements! Manche Menschen haben allerdings Probleme mit der Technik und bestimmte Erkrankungen erfordern eine persönliche Betreuung. Denken Sie jedoch daran, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auch einfache Methoden für Gesundheitschecks verwenden kann, beispielsweise Kurznachrichten (Instant Messaging).

12. Kann psychologische Unterstützung bei der Schmerzbehandlung helfen?

Charlotte, 39, hatte vor fast zwei Jahren einen Autounfall. Es war kein schwerer Unfall – keine Knochenbrüche, keine schweren Verletzungen –, aber ihr Nacken war nach vorne geknickt. Ihre Ärzte bezeichneten dies als „Schleudertrauma“. Sie sagten ihr, dass die Schmerzen wahrscheinlich innerhalb weniger Wochen nachlassen würden.

Das war jedoch nicht der Fall. Aus Monaten wurden Jahre, und die Schmerzen in ihrem Nacken und ihren Schultern verschwanden nie ganz. Sie wanderten umher – manchmal als dumpfe Steifheit, manchmal als scharfer Stich, wenn sie den Kopf zu schnell drehte. Sie hatte alle verfügbaren Tests und Untersuchungen durchführen lassen, die auch alle normale Ergebnisse zeigten. „Nichts Ernstes“, sagten sie. Doch die Schmerzen blieben real, hartnäckig und erschöpfend.

Mit der Zeit veränderten sich auch andere Dinge. Sie erschrak leicht bei lauten Geräuschen, vermied es, nachts Auto zu fahren, und wachte oft aus unruhigem Schlaf auf. Selbst kleiner Stress bei der Arbeit führte dazu, dass sich ihre Muskeln verkrampften. Ihre Freunde sagten ihr, dass sie ständig angespannt wirkte. Charlotte fragte sich, ob sie einfach zerbrechlich geworden war.

Bei einem Kontrolltermin fragte ihr Physiotherapeut nach dem Unfall und wie sie emotional damit umgegangen sei. Als Charlotte von den Alpträumen und der Angst erzählte, die sie immer noch empfand, wenn sie an der Unfallstelle vorbeikam, schlug der Physiotherapeut vor, einen Psychologen aufzusuchen, der mit Traumapatienten und Traumapatientinnen arbeite.

In der Therapie begann Charlotte zu verstehen, dass ihr Nervensystem noch lange nach der Heilung ihrer Verletzungen im „Alarmzustand“ geblieben war. Die Anspannung, die flache Atmung, die Angst vor einer erneuten Verletzung – all das hinderte ihren Körper daran, zur Ruhe zu kommen. Das Verständnis dieses Zusammenhangs machte ihre Schmerzen nicht zu „psychischen“ Schmerzen. Es zeigte lediglich, wie eng Körper und Geist nach einem Trauma miteinander verbunden sind.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wie biologische, emotionale und soziale Faktoren bei der langfristigen Genesung von chronischen Schmerzen, wie z. B. bei einem Schleudertrauma, zusammenwirken.
- Erkennen, dass anhaltende Schmerzen mit einer durch Stress oder Trauma aufrechterhaltenen körperlichen Empfindlichkeit zusammenhängen können und keine eingebildeten Schmerzen sind.
- Lernen, wie und wann Sie im Rahmen der Schmerzbehandlung Fachleute für psychische Gesundheit und Rehabilitation hinzuziehen können
- Aufbau von Selbstvertrauen, um emotionale Symptome offen mit Gesundheitsdienstleistern zu besprechen und eine koordinierte Versorgung zu erhalten.

YouTube Link: <https://youtu.be/NSvfPNRfEuk>

12.1. Wie hängen mentale Gesundheit und Schmerz zusammen?

Schmerzen und mentale Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Auf diese Weise wirken sich beispielsweise Angstzustände, Depressionen und Stress auf Ihre Schmerzen aus:

1. Ihr Körper reagiert empfindlicher. Emotionale Belastungen können die Nervensignale an das Gehirn verstärken und die Auswirkungen dieser Signale auf alltägliche Aktivitäten beeinträchtigen.
2. Ihre Fähigkeit, mit Schmerzen umzugehen, nimmt ab. Wenn Sie sich überfordert fühlen, kann es sein, dass der Schmerz schwerer zu bewältigen ist.
3. Sie haben weniger Motivation, sich zu bewegen. Angst vor Schmerzen kann zu Inaktivität führen, was die Symptome verschlimmert.
4. Ihr Schlaf wird gestört. Schlechter Schlaf erhöht die Schmerzwahrnehmung und beeinträchtigt das allgemeine Wohlbefinden.

12.2. Welche Strategien zur psychischen Gesundheitsfürsorge helfen bei der Schmerzbehandlung?

1. **Die kognitive Verhaltenstherapie** kann Ihnen dabei helfen, negative Gedanken über Ihre Schmerzen und Ihr Verhalten neu zu formulieren und so den Stress zu reduzieren.
2. **Achtsamkeit und Entspannung.** Techniken wie Meditation und tiefes und langsames Atmen können helfen, das Nervensystem zu beruhigen.
3. **Selbsthilfegruppen und Beratung.** Gespräche mit Fachleuten oder Gleichgesinnten können Ihnen dabei helfen, sich in Ihrer Schmerzsituation weniger einsam zu fühlen und Strategien für den Umgang mit Ihren Schmerzen zu entwickeln.
4. **Gesunde Wege zur Stressbewältigung,** wie Hobbys, Sport oder soziale Aktivitäten können Ihnen helfen, Schmerzen besser zu bewältigen.

12.3. Wann sollten Sie sich psychologische Unterstützung suchen?

Wenn Schmerzen Ihre Stimmung, Ihre Beziehungen oder Ihr tägliches Leben beeinträchtigen, kann es hilfreich sein, sich psychologische Unterstützung zu suchen. In folgenden Fällen sollten Sie psychologische Hilfe in Betracht ziehen:

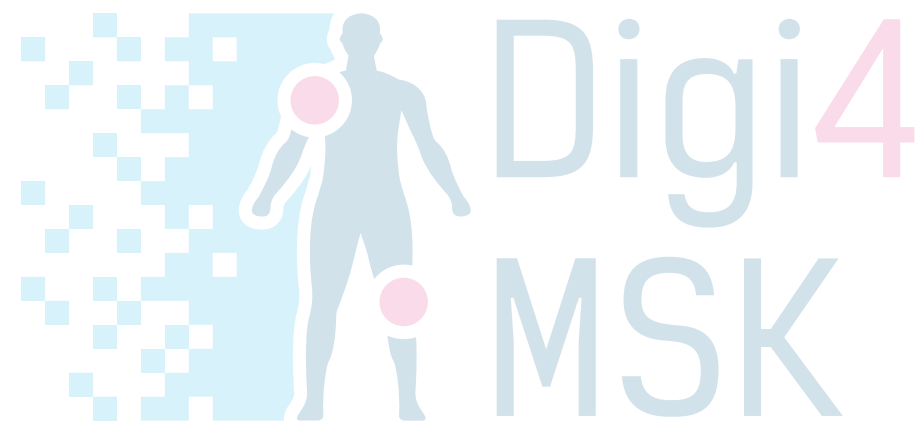
1. Ihre Schmerzen führen zu anhaltender Traurigkeit, Angst oder Frustration.
2. Sie fühlen sich bei der Schmerzbewältigung isoliert oder ohne Unterstützung.
3. Sie vermeiden Bewegung, beispielsweise aus Angst, die Schmerzen zu verschlimmern, oder aus starkem Motivationsmangel.
4. Sie haben Selbstmordgedanken oder fühlen sich unfähig, sich selbst zu schützen.

Wichtige Erkenntnisse:

Schmerzen wirken sich nicht nur auf Ihren Körper aus. Sie beeinträchtigen auch das mentale und emotionale Wohlbefinden. Psychologische Unterstützung, einschließlich Therapie, Stressbewältigung und sozialer Unterstützung, kann Ihnen helfen, mit Ihren Schmerzen umzugehen und deren negativen Auswirkungen zu verringern.

Sich Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Stärke! Mit den richtigen Hilfsmitteln können Sie Ihre Schmerzen wieder in den Griff bekommen. Wenn Sie unter Schmerzen leiden, können Sie mit einem Psychologen oder einer Psychologin sprechen oder einer Selbsthilfegruppe beitreten, um wirksame Bewältigungsstrategien zu finden.





13. Können Online-Ressourcen bei der Schmerzbehandlung helfen?

Hannah, 52, leidet seit mehreren Jahren unter Nacken- und Schulterschmerzen. Aufgrund ihrer Büroarbeit und der Pflege ihrer älteren Mutter fiel es ihr schwer, regelmäßig Termine wahrzunehmen. Eines Abends suchte sie auf ihrem Tablet nach „Wie man chronische Schmerzen zu Hause behandelt“. Sofort erschienen Hunderte von Ergebnissen – Videos, Blogs und Apps, die Linderung versprachen.

Zunächst war sie hoffnungsvoll. Sie lud einige Programme herunter, machte Online-Dehnübungen und trat einem Forum bei, in dem Menschen ihre Erfahrungen austauschten. Einige Ratschläge halfen ihr, sich mehr zu bewegen und zu entspannen, aber vieles davon war verwirrend. Ein Influencer behauptete, dass Schmerzen „Giftstoffe im Körper“ seien, ein anderer, dass sie „ihre Haltung mit Magneten zurücksetzen“ müsse. Je mehr sie las, desto schwieriger wurde es, zu erkennen, was wirklich zutraf.

Während eines Telefontermins fragte ihre Hausärztin, was sie bereits ausprobiert hatte. Als Hannah es ihr erklärte, nickte die Ärztin. „Es ist großartig, dass Sie nach Möglichkeiten suchen, sich selbst zu helfen“, sagte sie, „aber es ist wichtig zu überprüfen, wer die Informationen bereitstellt. Sie können Informationen von Krankenhäusern, Universitäten oder Gesundheitsbehörden vertrauen – nicht aber Menschen, die etwas verkaufen wollen“.

An diesem Abend schaute Hannah erneut nach. Sie begann zu überprüfen, ob auf den Websites angegeben war, wer sie verfasst hatte und ob echte Fachleute erwähnt wurden. Langsam erschien ihr die Online-Welt klarer – weniger verwirrend, aber nützlicher.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man beurteilt, ob Gesundheitsinformationen im Internet vertrauenswürdig oder irreführend sind.
- Verstehen, wie zuverlässige Quellen aussehen und wie man Warnsignale wie Wunderheilungsversprechen oder versteckte Verkaufsabsichten erkennt.
- Mehr Selbstvertrauen bei der Entscheidung gewinnen, welchen Online-Ratschlägen man folgen sollte und welche man ignorieren kann.
- Erfahren, wie man digitale Ressourcen nutzt, um professionelle Beratung zu unterstützen – nicht zu ersetzen.

YouTube Link: <https://youtu.be/AegPooJQqqs>

13.1. Wie können Online-Ressourcen Ihnen helfen?

Das Internet bietet Zugang zu Hilfsmitteln für die Schmerzbehandlung. Dazu gehören:

1. Lehrreiche Artikel und Videos. Wenn Sie mehr über die Schmerzforschung wissen, können Sie Ängste abbauen und lernen, besser mit Schmerzen umzugehen.
2. Übungsanleitungen. Viele Websites und Apps bieten wissenschaftlich fundierte Übungen an, die Ihnen dabei helfen, sich leichter zu bewegen und sich weniger steif zu fühlen.
3. Tools zur Selbsteinschätzung. Mit einigen Online-Hilfsmitteln können Sie Ihre Symptome überprüfen und Ihre Schmerzen verfolgen.
4. Unterstützung durch Gleichgesinnte. Online-Foren und Selbsthilfegruppen bieten emotionale Unterstützung und eine Möglichkeit, gemeinsame Erfahrungen auszutauschen.
5. Entspannung und Achtsamkeit. Apps mit Meditations- und Atemübungen sowie Stressbewältigungstechniken können Ihnen helfen, weniger Schmerzen zu empfinden.

13.2. Wie wählen Sie zuverlässige Online-Ressourcen aus?

Online-Tools können bei der Schmerzbewältigung eine große Hilfe sein, da sie praktisch sind und oft bewährte Bewältigungsmethoden vermitteln. Es ist jedoch wichtig, die richtigen Tools auszuwählen. So geht's:



1. Wer hat die Inhalte erstellt? Handelt es sich um echte Wissenschaft?

- **Suchen Sie nach Experten und Expertinnen:** Prüfen Sie, ob die Inhalte von medizinischen und therapeutischen Fachkräften oder großen Krankenhäusern erstellt wurden
- **Gibt es Belege?** Kommen Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie oder Achtsamkeit zum Einsatz, die laut Forschung funktionieren? Seien Sie skeptisch bei „Wundermitteln“.

2. Hilft das Tool Ihnen, aktiv zu werden? Lässt es sich einfach anwenden?

- **Stellen Sie sicher, dass Online-Ressourcen Hilfsmittel und nicht nur Lesematerial bieten:** Suchen Sie nach Trackern, geführten Übungen oder Meditationen, die Ihnen dabei helfen, etwas zu tun.
- **Sind die Tools einfach anzuwenden?** Probieren Sie sie aus, denn verwirrend gestaltete Tools werden Sie eher nicht verwenden.

3. Sind die Anbieter ehrlich? Sind Ihre Daten sicher?

- **Stellen Sie sicher, dass es keine versteckten Verkäufe gibt.** Seien Sie vorsichtig, wenn es hauptsächlich darum geht, ein Produkt zu verkaufen. Gute Online-Ressourcen geben offen an, wer für sie bezahlt.
- **Schützen Sie Ihre Daten:** Überprüfen Sie bei der Anmeldung, ob Ihre Daten sicher sind (achten Sie auf „https://“-Links und ein Vorhängeschloss in Ihrem Browser).

4. Bietet die Ressource Hilfe, aber kein Allheilmittel?

- **Stellen Sie sicher, dass sich die Online-Ressourcen mit Ihrer ärztlichen Behandlung vereinbaren lassen:** Ein gutes Online-Tool unterstützt Ihre aktuelle Behandlung, ersetzt aber nicht Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Seien Sie vorsichtig, wenn behauptet wird, dass Sie keine weitere Hilfe mehr benötigen.

13.3. Wann sollten Sie Online-Ressourcen mit ärztlicher Betreuung kombinieren?

Online-Tools können hilfreich sein. Sie sollten jedoch die Beratung durch Fachleute ergänzen und nicht ersetzen. In folgenden Fällen sollten Sie medizinischen Rat einholen:

1. Ihre Schmerzen bleiben trotz Selbstbehandlung bestehen oder verschlimmern sich.
2. Sie bemerken neue und unerklärliche Symptome.
3. Sie benötigen eine individuelle Behandlung, die über allgemeine Empfehlungen hinausgeht.

Wichtige Erkenntnisse:

Online-Ressourcen können Ihnen helfen, mit Schmerzen umzugehen und mehr über Ihren Zustand zu erfahren, oder Sie dabei unterstützen, in Bewegung zu kommen. Achten Sie jedoch darauf, vertrauenswürdige Quellen zu verwenden und holen Sie sich professionellen Rat, wenn Sie nicht sicher sind, was das Richtige für Sie ist.

Suchen Sie nach Tipps zum Umgang mit Schmerzen und probieren Sie medizinische Websites und digitale Tools aus, die Ihnen dabei helfen, gesund zu bleiben!

14. Sind bei Schmerzen immer Untersuchungen erforderlich?

Michael, 50, wachte eines Morgens mit starken Schmerzen im unteren Rückenbereich auf, nachdem er die Garage aufgeräumt hatte. Er war weder gestürzt noch hatte er etwas Schweres gehoben, aber die Schmerzen bereiteten ihm Sorgen. „Vielleicht habe ich einen Bandscheibenvorfall“, dachte er. Nach einigen Tagen schmerzte es immer noch, insbesondere beim Sitzen, und er entschloss sich, seinen Arzt aufzusuchen.

Während des Besuchs bat Michael direkt um eine MRT-Untersuchung. „Ich möchte einfach wissen, was los ist“, sagte er. Die Ärztin hörte ihm aufmerksam zu und erklärte ihm, dass Untersuchungen in den meisten Fällen nichts an der Behandlung von Rückenschmerzen ändern würden – insbesondere wenn keine Warnzeichen wie Fieber, Taubheitsgefühl oder unerklärliche Schwäche vorliegen. „Aber was ist, wenn es etwas Ernstes ist?“, beharrte Michael.

Um ihn zu beruhigen, erklärte die Ärztin, wie viele Menschen ohne Schmerzen ähnliche MRT-Bilder haben – Bandscheibenvorwölbungen, Verschleißerscheinungen oder altersbedingte Veränderungen. „Das klingt beunruhigend“, sagte sie, „aber es handelt sich oft um normale Befunde.“ Sie schlug vor, einige Wochen abzuwarten, während er aktiv blieb und seine Symptome beobachtete.

Zunächst fühlte sich Michael unwohl. Wenn die Schmerzen real waren, wie konnte die Untersuchung dann nicht helfen? Doch mit jedem Tag, der verging, ließen die Schmerzen nach. Er erkannte, dass es wichtig war, zu verstehen, was Untersuchungen zeigen können und was nicht, um seine Erkrankung zu verstehen – und sie nicht zu ignorieren.

Einen Monat später fühlte er sich viel besser, ohne jemals eine Bildgebung benötigt zu haben. Die Erleichterung kam nicht von einem Bild, sondern von klareren Informationen.

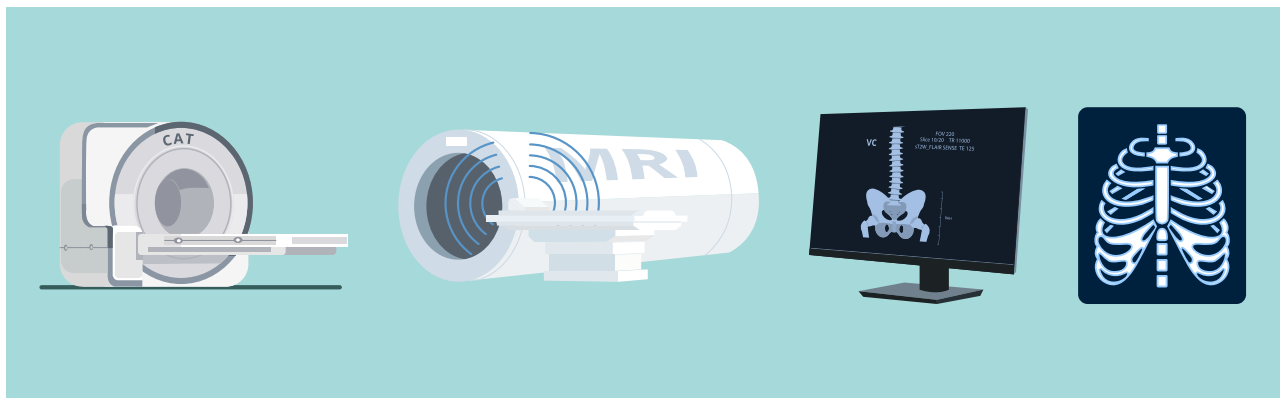
**Fähigkeiten, die Sie durch das Ansehen des Videos erwerben können:**

- Lernen, wie man entscheidet, wann eine MRT-Untersuchung wirklich sinnvoll ist und wann er die Behandlung möglicherweise nicht beeinflusst.
- Verstehen, dass häufige MRT-Ergebnisse wie „Bandscheibendegeneration“ oder „Verschleißerscheinungen“ auch bei Menschen ohne Schmerzen auftreten können.
- Erkennen Sie, wie wichtig es ist, vor der Anforderung von Untersuchungen die Optionen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu besprechen.
- Sie werden sicherer darin, medizinische Informationen zu hinterfragen und zu interpretieren, damit sie für Ihre Situation sinnvoll sind.

YouTube Link: <https://youtu.be/vhR2yxArGx0>

14.1. Warum ist eine MRT- oder Röntgenuntersuchung möglicherweise nicht sofort erforderlich?

1. **„Normale“ Befunde sind häufig, auch ohne Schmerzen:** Wussten Sie, dass viele Dinge, die in der Bildgebung zu sehen sind, wie Bandscheibenvorfälle im Rücken oder degenerative Veränderungen, auch bei vielen Menschen gefunden werden, die überhaupt keine Schmerzen haben? Studien zeigen beispielsweise, dass bei MRT-Untersuchungen von Menschen im Alter von 50 Jahren altersbedingte Veränderungen auch bei acht von zehn Personen ohne Rückenschmerzen erkennbar sind. Das bedeutet, dass solche Befunde häufig nur normale Zeichen der Alterung sind und nicht die Ursache Ihrer Schmerzen.
2. **Bildgebende Verfahren führen bei gewöhnlichen Schmerzen nicht zu einer schnelleren Genesung:** Bei Rücken- oder Nackenschmerzen, die erst seit Kurzem bestehen, die aber keine schwerwiegenden Symptome aufweisen oder Ihr Leben stark beeinträchtigen, führt eine frühzeitige Bildgebung nicht zu einer schnelleren Genesung. Sie erhöht allerdings das Risiko, Ihre Rückkehr zu normalen Aktivitäten, zum Beispiel zur Arbeit, zu verzögern.
3. **Unnötige Bildgebung kann zu nicht notwendigen Behandlungen führen:** Manchmal wird bei einer Bildgebung so etwas wie ein Bandscheibenvorfall festgestellt - ein normaler Befund, auch bei Menschen ohne Schmerzen. Leider können solche normalen Befunde manchmal zu weiteren Tests, Facharztbesuchen, Spritzen oder sogar Operationen führen, die Sie eigentlich nicht benötigen. Das ist frustrierend und führt zu höheren Behandlungsrechnungen, ohne Ihre Schmerzen tatsächlich zu lindern.
4. **Bildgebende Verfahren können Ihre Ängste verstärken:** Manchmal kann der Anblick eines Bilds mit gewöhnlichen und harmlosen Befunden dazu führen, dass Sie sich noch mehr Sorgen oder Ängste hinsichtlich Ihres Körpers machen. Diese zusätzlichen Sorgen können Ihre Schmerzen sogar noch verschlimmern.



14.2. Was könnten medizinische Fachkräfte Ihnen sagen (und warum werden sie möglicherweise keine Bildgebung anordnen)?

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über neu aufgetretene Rückenschmerzen. Hier erfahren Sie, was er oder sie Ihnen sagen könnte und warum:

„Ich verstehe, warum Sie – wie viele andere auch – über eine MRT nachdenken. Es ist ganz natürlich, sehen zu wollen, was im Körper vorgeht. Bei Ihren Rückenschmerzen, die gerade erst aufgetreten sind und keine ernsthaften Warnsignale aufweisen, empfehlen wir jedoch keine Bildgebung.“

Der Hauptgrund ist, dass die meisten gewöhnlichen Schmerzen, wie Ihre, innerhalb weniger Wochen verschwinden. Außerdem zeigt die Bildgebung oft Dinge, die auch bei Menschen ohne Schmerzen häufig vorkommen. Wenn Sie also so etwas auf einem Bild sehen, kann das Ihre Sorgen noch verstärken, selbst wenn es nicht die eigentliche Ursache Ihrer aktuellen Schmerzen ist.

Mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, sicher und effektiv wieder gesund zu werden. Im Moment bedeutet das, dass Sie sich darauf konzentrieren, aktiv zu bleiben und einfache Schmerzmittel zu verwenden, statt gleich zu einer Bildgebung zu springen, die Ihnen eher Sorgen machen als helfen könnte.

Wir behalten die Dinge im Auge und können bei Änderungen erneut prüfen, ob eine Bildgebung hilfreich wäre.“

Wichtige Erkenntnisse:

Bei Rücken- oder Nackenschmerzen ist in der Regel nicht immer eine bildgebende Untersuchung notwendig. **Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Sie können Sie beruhigen und Ihnen sagen, wann Sie zu einer bildgebenden Untersuchung geschickt werden sollten.**

15. Ist es wichtig, an Entscheidungen über Ihre Schmerzbehandlung beteiligt zu sein?

Pauline, 57, leidet seit mehreren Jahren unter Knieschmerzen. Zunächst verschrieb ihr ihr Arzt Medikamente, dann Physiotherapie und schlug ihr schließlich vor, irgendwann eine Operation in Betracht zu ziehen. Jeder Termin ging schnell vorbei – sie hörte zu, nickte und befolgte die Anweisungen, ohne viele Fragen zu stellen. Dennoch kehrten die Schmerzen immer wieder zurück, und sie fragte sich oft, ob die Behandlungen wirklich ihren Bedürfnissen entsprachen.

Eines Morgens fragte ihr neuer Physiotherapeut: „Was würden Sie gerne tun können, wenn Ihre Schmerzen besser werden würden?“ Pauline zögerte. Diese Frage hatte ihr noch niemand gestellt. „Ich würde gerne mit meinen Enkelkindern spazieren gehen, ohne mir Gedanken über Treppen machen zu müssen“, sagte sie. Der Therapeut lächelte. „Dann lassen Sie uns das so planen.“

Gemeinsam gingen sie die verschiedenen Optionen durch – spezifische Übungen, Strategien zur Geschwindigkeitsregulierung und Änderungen des Lebensstils – und besprachen, was für ihren Zeitplan und ihr Selbstvertrauen realistisch erschien. Zum ersten Mal fühlte sich Pauline als Partnerin in ihrer eigenen Behandlung, nicht nur als Patientin, die Anweisungen erhielt.

Später, bei ihrem nächsten Arztbesuch, erklärte sie, was funktionierte und was sie sich für die weitere Verbesserung wünschte. Der Arzt hörte ihr zu und passte ihren Plan entsprechend an. Pauline verließ die Praxis mit einem leichteren Gefühl und erkannte, dass die Behandlung am besten funktionierte, wenn sie an den Entscheidungen beteiligt war.

Es ging nicht darum, professionellen Rat abzulehnen, sondern darum, ihre Meinung in das Gespräch einzubringen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen Sie, wie Sie eine aktive Rolle bei Entscheidungen über Ihre Schmerzbehandlung übernehmen können.
- Verstehen, dass Ihre Ziele, Präferenzen und Ihr Alltag bei der Wahl der Behandlung eine Rolle spielen.
- Lernen Sie, wie Sie Fragen stellen und Ihre Meinung respektvoll gegenüber medizinischen Fachkräften äußern können.
- Gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, wenn Sie Informationen aus verschiedenen Quellen beziehen, um die für Sie beste Lösung zu finden.

YouTube Link: <https://youtu.be/3eXxTXq-6Cs>

15.1. Wie können Sie sich durch gemeinsame Entscheidungen aktiv an Ihrer Schmerzbehandlung beteiligen?

1. **Bessere Ergebnisse für Sie:** Studien zeigen, dass Sie sich wahrscheinlich besser informiert fühlen, weniger gestresst und letztlich mit Ihrer Betreuung zufriedener sind, wenn Sie an der Gestaltung Ihrer Behandlung beteiligt werden.
2. **Höhere Wahrscheinlichkeit, am Ball zu bleiben:** Wenn Sie an der Gestaltung Ihres Behandlungsplans (zum Beispiel eines Trainingsprogramms oder einer Änderung Ihres Lebensstils) beteiligt sind, ist es wahrscheinlicher, dass Sie ihn verstehen und am Ball bleiben. Das macht die Behandlung auf lange Sicht erfolgreicher.
3. **Smartere Entscheidungen zur Gesundheitsversorgung:** Wenn Sie an der Entscheidung beteiligt sind, können Sie Behandlungen auswählen, die wirklich zu Ihrem Leben und Ihren Werten passen. So können Sie möglicherweise unnötige oder teure Eingriffe vermeiden, die Sie nicht wirklich wollen oder brauchen.
4. **Mehr Kontrolle:** Wenn Sie bei Ihren Gesundheitsentscheidungen mitreden können, haben Sie das Gefühl, Ihren eigenen Weg besser zu steuern. Das kann Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Schmerzen geben.

15.2. Wie können Sie gemeinsame Entscheidungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin treffen?

1. **Sprechen Sie über das, was Ihnen wichtig ist:** Ihr Leben, Ihre Ziele und Ihre Sorgen sind sehr wichtig. Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was Ihnen im Moment am wichtigsten ist oder was Ihnen die größten Sorgen bereitet (zum Beispiel die Vermeidung einer Operation, die Notwendigkeit einer schnellen Schmerzlinderung für Ihre Arbeit oder der Wunsch, einem Hobby nachzugehen).
2. **Verstehen Sie Ihre Optionen:** Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sollte Ihnen alle verschiedenen Möglichkeiten zur Behandlung Ihrer Schmerzen erklären – etwa Übungen, Medikamente, Online-Programme oder Injektionen. Sie sollten Ihnen die Vor- und Nachteile der einzelnen Punkte erläutern und dabei verständliche Worte verwenden, nicht medizinische Fachsprache.
3. **Gehen Sie sicher, dass Sie alles verstehen, und stellen Sie Rückfragen:** Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach allen unklaren oder unzureichenden, aber für Sie

relevanten Informationen zu fragen. Nehmen Sie sich ruhig Zeit zum Nachdenken, sprechen Sie mit Ihrer Familie oder holen Sie sich eine Zweitmeinung ein.

4. **Treffen Sie Ihre Wahl gemeinsam, ohne Druck:** Sie sollten das Gefühl haben, gründlich über Ihre Entscheidungen nachdenken zu können. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sollte Sie nicht unter Druck setzen. Das Ziel ist nicht, die eine, „richtige“ Antwort zu finden, sondern die beste Entscheidung für Sie zu treffen. Die Aufgabe Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin ist es, Sie zu beraten und zu informieren, nicht Ihnen zu sagen, was Sie tun sollen.



Wichtige Erkenntnisse:

Übernehmen Sie bei der Behandlung Ihrer Schmerzen eine aktive Rolle, hat das eine große Wirkung. Indem Sie gemeinsam mit Ihrem medizinischen Team aktiv an der Gestaltung Ihres Behandlungsplans mitwirken, gewinnen Sie Vertrauen, stellen sicher, dass die Behandlung zu Ihrem Leben passt, und erzielen letztendlich bessere Ergebnisse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Dieser kooperative Ansatz respektiert die Werte der Behandelten, schafft Vertrauen und führt letztendlich zu einer individuelleren und erfolgreicherer Behandlung.



16. Warum sind Ihre Handlungen bei der langfristigen Schmerzbehandlung von Bedeutung?

Lars, 48, leidet seit fast einem Jahrzehnt unter Rückenschmerzen. Er hatte alles versucht – Schmerzmittel, Massagen, Injektionen, sogar mehrere Runden Physiotherapie. Jede Behandlung half für kurze Zeit, aber die Schmerzen kehrten immer wieder zurück. „Nichts hilft“, sagte er oft.

Sein letzter Arztbesuch verlief anders. Anstatt eine weitere Behandlung vorzuschlagen, fragte der Arzt: „Was machen Sie zwischen den Behandlungen?“ Lars sah ihn verwirrt an. „Ich warte, bis die Schmerzen nachlassen.“ Der Arzt nickte. „Das ist Teil des Problems. Eine langfristige Besserung hängt oft davon ab, was Sie tun – wie Sie sich bewegen, ausruhen, mit Stress umgehen und aktiv bleiben.“

Anfangs war Lars frustriert. Es schien ihm eine zu große Verantwortung zu sein. Doch im Laufe der Wochen bemerkte er ein Muster: An den Tagen, an denen er spazieren ging, sich dehnte und seine Schlafroutine einhielt, waren seine Schmerzen geringer. In den Wochen, in denen er keine Aktivitäten unternahm und sich mehr Sorgen machte, waren die Schmerzen stärker.

Während einer Videokonsultation half ihm seine Physiotherapeutin, kleine, realistische Ziele zu setzen – zehn Minuten Spaziergehen jeden Morgen, kurze Pausen bei der Arbeit und leichte Übungen vor dem Schlafengehen. „Es geht nicht darum, alles auf einmal zu beheben“, sagte sie, „sondern darum, Gewohnheiten zu entwickeln, die Ihren Körper und Geist stabil halten.“

Mit der Zeit erkannte Lars, dass Schmerzbewältigung nicht nur eine Behandlung war, sondern auch Übung erforderte. Die gewählten Maßnahmen beseitigten die Schmerzen nicht über Nacht, aber sie veränderten, wie viel Raum sie in seinem Leben einnahmen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass die eigenen täglichen Handlungen – Bewegung, Ruhe, Schlaf und Gewohnheiten – eine wichtige Rolle bei der langfristigen Schmerzbewältigung spielen.
- Lernen, wie Sie professionelle Ratschläge in kleine, praktische Routinen umsetzen können, die zu Ihrem Leben passen.
- Erkennen, dass Selbstmanagement Kontrolle und Selbstvertrauen schafft, auch wenn die Schmerzen anhalten.
- Sich dazu fähig fühlen, konsequente Schritte zu unternehmen, die professionelle Behandlungen effektiver machen.

YouTube Link: <https://youtu.be/mAa5sVyCNwg>

16.1. Warum ist Ihre aktive Mitwirkung für die langfristige Schmerzbehandlung entscheidend?

1. **Passive Behandlungen wirken oft nur vorübergehend:** Tabletten können Schmerzen lindern und Injektionen können Entzündungen reduzieren, aber sie bessern in der Regel keine anhaltenden Schmerzen und zeigen Ihnen auch nicht, wie Sie Ihre Schmerzen über die unmittelbare Wirkung hinaus in den Griff bekommen. Betrachten Sie diese Maßnahmen als Hilfsmittel, die kurzfristig helfen, nicht als die endgültige Lösung. Um wirklich besser mit Schmerzen leben zu können, müssen Sie sich aktiv einbringen.
2. **Sie bauen langfristig Stärke und Kompetenzen auf:** Durch Aktivitäten wie Sport, alltägliche Bewegung oder soziale Unternehmungen können Sie körperliche Kraft aufbauen und sich besser fühlen. Entscheidend ist jedoch, dass Sie dadurch auch wichtige Fähigkeiten zur Schmerzbewältigung entwickeln. Diese grundlegenden Veränderungen verringern mit der Zeit die negativen Auswirkungen der Schmerzen und können die Widerstandsfähigkeit gegen zukünftige Schmerzausbrüche stärken.
3. **Sie lernen, besser mit Schmerzen umzugehen, ihre Auswirkungen zu verringern und Ihre Gesundheit zu verbessern:** Ihr Körper ist unglaublich anpassungsfähig. Aktive Selbstmanagementstrategien – wie Ihr eigenes Bewegungstempo zu bestimmen, Stressbewältigungstechniken und ein besseres Verständnis Ihrer Schmerzen – können Ihr Nervensystem tatsächlich neu trainieren.
4. **Sie gewinnen Kontrolle und Selbstvertrauen:** Wenn Sie sich aktiv an Ihrer Behandlung beteiligen und bestimmte Selbstmanagementfähigkeiten erlernen, erkennen Sie, was für Ihren Körper und Ihre Schmerzen am besten funktioniert. Dadurch fühlen Sie sich besser unter Kontrolle und selbstbewusster im Umgang mit den täglichen Herausforderungen, was einen großen Teil eines besseren Lebens mit chronischen Schmerzen ausmacht. Sie werden zum Experten / zur Expertin für Ihren eigenen Weg mit Schmerzen.

Das Ergebnis:

- **Bessere Reaktion auf Schmerzschübe:** Erlernen Sie Bewältigungsstrategien, verfügen Sie über ein persönliches Set an Hilfsmitteln, das Sie für den Fall eines Schmerzschubs parat haben. Das hilft Ihnen, ruhiger und effektiver zu reagieren. Dadurch lässt sich der Schub möglicherweise verkürzen und seine Intensität verringern, da Sie nicht unvorbereitet oder überfordert sind.
- **Geringere negative Auswirkungen:** Wenn Sie lernen, mit Ihrem Schmerz umzugehen, können Sie Ihr Leben trotz Schmerzen intensiver leben. Verlagern Sie Ihren Fokus von der Schmerzvermeidung auf Dinge, die Ihnen wichtig sind, kann das die emotionale Belastung,

Angst und Frustration, die oft mit chronischen Schmerzen einhergehen, deutlich reduzieren.

- **Verbesserte allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden:** Wenn Sie Stress effektiv bewältigen, Ihren Schlaf verbessern, aktiv bleiben und an Selbstsicherheit gewinnen, kann sich das direkt positiv auf Ihre gesamte körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Das steigert Ihr Wohlbefinden und durchbricht den Kreislauf, in dem Schmerzen zu Stress, Inaktivität und einer Verschlechterung der Gesundheit führen.
- **Sie gewinnen Kontrolle und Selbstvertrauen:** Wenn Sie aktiv an Ihrer Behandlung mitwirken und bestimmte Selbstmanagementfähigkeiten erlernen, entdecken Sie, was für Ihren Körper und Ihre Schmerzen funktioniert. Dadurch fühlen Sie sich den täglichen Herausforderungen besser gewachsen und können sie selbstbewusster meistern. Das trägt wesentlich dazu bei, besser mit chronischen Schmerzen zu leben. Sie werden zum Experten oder zur Expertin auf Ihrem eigenen Weg mit den Schmerzen.



16.2. Wie sieht aktive Mitwirkung aus?

1. **Regelmäßige Bewegung und Training:** Auch wenn es schwerfällt, ist regelmäßige Bewegung wichtig. Sie stärkt die körperliche Widerstandsfähigkeit, verbessert die Stimmung und ist trotz Schmerzen lebenswichtig für die allgemeine Gesundheit. Dazu gehören Spaziergänge, Dehnübungen, spezielle Übungen mit Therapeuten oder Therapeutinnen oder Aktivitäten wie Yoga oder Tai Chi. Wenn Sie diese Aktivitäten in der Gruppe durchführen, ist das noch besser!
2. **Passen Sie Ihr Tempo an:** Das ist eine Schlüsselkompetenz. Sie bedeutet, Aktivität und Ruhe ins Gleichgewicht zu bringen, um zu vermeiden, dass Sie sich zu sehr anstrengen und es zu Schmerzschüben kommt. Sie lernen, Ihren Tag zu planen, sodass Sie im Laufe der Zeit mehr erledigen können, ohne sich zu verausgaben.
3. **Stressmanagement und Problemlösung:** Stress kann Schmerzen erheblich verschlimmern. Erlernen Sie Fähigkeiten wie tiefes Atmen, Achtsamkeit oder Entspannungstechniken, kann das dazu beitragen, Ihr Nervensystem zu beruhigen und die Schmerzintensität zu verringern.
4. **Schlaf priorisieren:** Schlechter Schlaf verschlimmert die Schmerzen. Die Entwicklung guter Schlafgewohnheiten ist eine wichtige Fähigkeit zur Selbstbehandlung, die sich direkt auf Ihr Energieniveau und Ihre Schmerzempfindlichkeit auswirkt.
5. **Gesunde Lebensführung:** Eine gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und das Vermeiden von Gewohnheiten wie Rauchen können Entzündungen reduzieren und die Heilungs- und Schmerzbewältigungsfähigkeit Ihres Körpers verbessern. Das hat erhebliche Auswirkungen auf Ihre langfristige Gesundheit.

Wichtige Erkenntnisse:

Stellen Sie sich die Schmerzbehandlung so vor: Ihr Behandlungsteam liefert die Karte und Anleitung, aber Sie sind die Person, die den Weg aktiv geht. Die Aktivitäten und Kompetenzen, die Sie täglich entwickeln und trainieren, stärken Ihre Widerstandsfähigkeit und führen zu einer dauerhaften Verbesserung Ihrer Schmerzen und Ihrer Lebensqualität.

17. Müssen Sie Ihren Trainingsplan einhalten, wenn Sie Schmerzen haben?

Emma, 45, hatte mehrere Monate lang ihren Trainingsplan für Schulterschmerzen befolgt. Zunächst war sie stolz auf ihre Disziplin. Jeden Morgen vor der Arbeit rollte sie ihre Matte aus, machte ihre Dehnübungen und hakte jede Übung genau wie vorgeschrieben ab. Sie genoss das Gefühl der Kontrolle – „es richtig zu machen“.

Doch mit der Zeit wurde es komplizierter. An manchen Morgen schmerzte ihre Schulter stärker als sonst. Sie zögerte, bevor sie anfang, unsicher, ob sie durchhalten oder die Sitzung ausfallen lassen sollte. „Wenn ich nicht alles perfekt machen kann“, dachte sie, „dann hat es keinen Sinn.“

Dieser Gedanke wurde immer stärker. An Tagen, an denen die Schmerzen besonders stark waren, verzichtete sie ganz auf die Übungen und versprach sich, am nächsten Tag wieder richtig anzufangen. Aus dem nächsten Tag wurde dann die nächste Woche. Jede ausgelassene Trainingseinheit hinterließ ein schlechtes Gewissen bei ihr, als wären all ihre bisherigen Anstrengungen umsonst gewesen. „Entweder ich halte mich genau an den Plan“, sagte sie sich, „oder ich kann es auch gleich ganz lassen.“

Die Schmerzen selbst hatten sich nicht wesentlich verschlimmert, aber der Druck, alles „richtig“ zu machen, schon. Sie verbrachte mehr Zeit damit, sich über die Regeln des Plans Gedanken zu machen, als auf ihren Körper zu hören. Wenn Freunde sie fragten, wie das Programm lief, lächelte sie höflich und sagte: „Ich werde bald wieder anfangen.“

Jedes Mal, wenn sie ihre unbenutzte Trainingsmatte in der Ecke sah, fragte sie sich, ob es einen Mittelweg gibt – etwas zwischen Perfektion und völliger Aufgabe.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass die Einhaltung eines Trainingsplans nicht „alles oder nichts“ bedeuten muss (Anwendungsbereich).
- Lernen, wie man mit Tagen umgeht, an denen Schmerzen oder Müdigkeit es schwierig machen, den Plan genau einzuhalten.
- Erkennen, dass Beständigkeit, Flexibilität und Selbstmitgefühl mehr helfen als starre Routinen.
- Mehr Selbstvertrauen entwickeln, um Ihre Aktivitäten ohne Schuldgefühle an Ihre Situation anzupassen.

YouTube Link: https://youtu.be/_9ebezkwDw

17.1. Warum hilft es Ihnen, beim Training flexibel zu bleiben?

1. **Es hält Sie am Laufen:** Der Versuch, an einem schlechten Tag genau die gleiche Übung wie an einem guten Tag zu machen, führt oft zu Schmerzschüben. Wenn das passiert, kann man leicht entmutigt werden und das Training ganz aufgeben. Flexibel zu sein bedeutet, dass Sie Ihr Training anpassen, etwas weniger tun oder Ihre Vorgehensweise ändern können, sodass Sie in Bewegung bleiben und nicht aufgeben.
2. **Sie lernen, was für Ihren Körper funktioniert:** Ihre Schmerzen können sich von Tag zu Tag ändern. Ein flexibler Trainingsplan lehrt Sie, auf Ihren Körper zu hören und sich anzupassen. Auf diese Weise finden Sie heraus, welche Übungen Sie an verschiedenen Tagen sicher durchführen können. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und Sie haben das Gefühl, Ihre Schmerzen besser unter Kontrolle zu haben.
3. **Schluss mit dem „Alles oder Nichts“-Denken:** Viele denken, dass es sich nicht lohnt, überhaupt etwas zu tun, wenn man kein komplettes Training absolvieren kann. Aber bei Schmerzen ist etwas Bewegung immer besser als gar keine Bewegung. Ein flexibler Trainingsplan hilft Ihnen, die „Alles oder nichts“-Falle zu vermeiden. Selbst ein kurzer Spaziergang oder leichtes Dehnen bringen Sie an einem anstrengenden Tag in Bewegung.
4. **Es baut Ängste und Sorgen ab:** Wenn Sie Angst haben, dass sich Ihre Schmerzen durch Bewegung verschlimmern, werden Sie Bewegung natürlich vermeiden. Das Wissen, dass Sie Ihre Aktivität an Ihr Befinden anpassen können, hilft, diese Angst zu reduzieren. Sie lernen, dass Bewegung sicher ist und Sie selbst mit Schmerzen kontrollieren können, wie viel Sie tun.



17.2. Wie können Sie Ihr Training flexibel gestalten?

1. **Hören Sie auf Ihren Körper – er ist Ihr bester Ratgeber:** Anstatt sich auf eine feste Zeitspanne oder Anzahl von Wiederholungen zu fokussieren, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper fühlt. Wenn Ihre Schmerzen stärker sind, trainieren Sie etwas weniger. Wenn Sie einen guten Tag haben, können Sie etwas mehr machen.
2. **Das Tempo ist entscheidend:** Bringen Sie Aktivität und Ruhe in Einklang. Halten Sie Ihre Schmerzen nicht aus, bis Sie zusammenbrechen. Lernen Sie, Ihr Training über den Tag oder die Woche zu verteilen, und legen Sie kurze Pausen ein, bevor die Schmerzen zu stark werden.
3. **Konsistenz statt Intensität:** Regelmäßige Bewegung – wie zum Beispiel ein kurzer Spaziergang jeden Tag – ist für die langfristige Schmerzbehandlung wesentlich wirksamer, als sich gelegentlich zu sehr anzustrengen und dann wegen eines erneuten Schmerzschubs wochenlang auszusetzen.
4. **Anpassen – nicht aufhören:** Wenn Ihr Trainingsplan 30 Minuten spazieren gehen vorschreibt, Sie aber einen schlechten Tag haben, versuchen Sie es mit zehn Minuten oder mit sanften Dehnübungen oder konzentrieren Sie sich einfach auf tiefes Atmen. Das Ziel besteht darin, so aktiv zu bleiben, wie es Ihre Schmerzen zulassen.
5. **Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Physiotherapeuten oder Ihrer Physiotherapeutin darüber, wie Sie sich mit Ihrem Trainingsplan fühlen. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen dabei helfen, Ihr Training sicher und effektiv anzupassen und dabei auch andere Aspekte berücksichtigen, wie mögliche Kosten.

Wichtige Erkenntnisse:

Ihr Trainingsplan ist kein striktes Regelwerk, sondern ein Hilfsmittel, das Sie dabei unterstützt, besser zu leben. Indem Sie lernen, flexibel zu sein, stärken Sie Ihre Beweglichkeit, bauen Widerstandsfähigkeit auf und verbessern Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, auch wenn Sie Schmerzen haben.



18. Sind ergonomische Veränderungen am Arbeitsplatz oder zu Hause der Schlüssel zur Schmerzbewältigung?

Jonas, 42, arbeitet als Buchhalter und verbringt den größten Teil seines Tages vor dem Computer. Im Laufe des letzten Jahres hatte er quälende Schmerzen im Nacken und im unteren Rücken entwickelt, die am Nachmittag einsetzten und ihn manchmal bis nach Hause begleiteten. Überzeugt davon, dass eine schlechte Körperhaltung daran schuld war, begann er nach der perfekten ergonomischen Einrichtung zu suchen.

Er passte die Höhe seines Stuhls an, tauschte seinen Schreibtisch aus und bestellte ein spezielles Lendenkissen. Einige Tage lang schien dies zu helfen – doch die Schmerzen kehrten immer wieder zurück. Mit jedem erneuten Auftreten wuchs Jonas' Frustration. „Vielleicht sitze ich immer noch falsch“, dachte er. Er begann, seine Körperhaltung ständig zu überprüfen, hielt seinen Rücken stundenlang vollkommen gerade und seine Schultern angespannt.

Seine Kollegen bemerkten, wie steif er wirkte. „Entspann dich, Jonas“, scherzte einer, „du siehst aus, als würdest du für ein Foto posieren“. Aber Jonas konnte das nicht. Er befürchtete, dass eine falsche Bewegung die Schmerzen verschlimmern würde. Zu Hause saß er genauso auf dem Sofa, korrigierte sich ständig und suchte immer nach der richtigen Position.

Als selbst das Anschauen eines Films unangenehm wurde, begann er sich in seinem eigenen Körper gefangen zu fühlen. Trotz aller Anpassungen hatten sich die Schmerzen nicht wesentlich verändert – und nun fühlte sich sogar das Sitzen wie Arbeit an.

Jeden Morgen, wenn er seinen Stuhl und seinen Bildschirm wieder sorgfältig einrichtete, fragte sich Jonas, ob er etwas übersehen hatte. Wenn die Körperhaltung nicht die ganze Antwort war, was dann?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man kleine, praktische Änderungen in der täglichen Routine vornimmt, um Steifheit und Beschwerden zu reduzieren.
- Verstehen, dass Komfort oft durch Bewegung und Flexibilität entsteht und nicht durch starre „perfekte“ Positionen.
- Erkennen, wann Sie Ihren Arbeitsplatz anpassen und wann Sie einfach Ihre Körperhaltung ändern oder eine Pause einlegen sollten.
- Mehr Selbstvertrauen entwickeln, um sicher mit verschiedenen Arten des Sitzens, Stehens und Bewegens im Laufe des Tages zu experimentieren.

YouTube Link: https://youtu.be/_NK6m0Twm-Q

18.1. Warum mag Ihr Körper Bewegung mehr als eine „perfekte“ Haltung?

1. **Ihr Körper ist nicht zerbrechlich. Er liebt Bewegung!** Stellen Sie sich Ihren Körper wie einen gesunden Baum vor, der im Wind schwankt. Er ist stark und anpassungsfähig. Wenn Sie stundenlang vollkommen still in einer starren Position sitzen, selbst in einer „guten“, kann sich das steif und unangenehm anfühlen. Ihre Wirbelsäule ist darauf ausgelegt, sich zu beugen, zu drehen und auf alle möglichen Arten zu bewegen.
2. **Die „perfekte Haltung“ zur Schmerzprävention ist ein Mythos.** Studien über Büroangestellte zeigen, dass Teilnehmende selbst mit verstellbaren Stühlen und aufwendigen Arbeitseinrichtungen nicht unbedingt weniger Rücken- oder Nackenschmerzen haben. Die Vorstellung, dass man den ganzen Tag über eine „richtige“ Haltung einnehmen muss, wird durch unser heutiges Wissen nicht unterstützt.
3. **Schmerzen sind komplex.** Es kommt nicht nur auf Ihren Stuhl an. Ihre Schmerzen verschwinden selten, wenn Sie nur eine Sache ändern (zum Beispiel Ihre Haltung oder die Einstellung Ihres Schreibtischs). Viele Dinge spielen eine Rolle, darunter wie viel Sie sich insgesamt bewegen, Ihr Stresslevel, wie gut Sie schlafen und sogar Ihre Stimmung. Wenn Sie sich nur auf Ihren Stuhl konzentrieren, verlieren Sie das Gesamtbild aus dem Auge.
4. **Abwechslungsreiche Bewegung ist Ihre Superkraft!** Anstatt sich Gedanken über eine einzige „richtige“ Sitzhaltung zu machen, ändern Sie lieber häufig Ihre Position. Das bedeutet, dass Sie häufig aufstehen, sich strecken und hin- und herrutschen. Diese ständige Bewegung ist für Ihren Körper und Ihre Schmerzen viel hilfreicher, als zu versuchen, vollkommen still zu bleiben.



18.2. Was können Sie tun? Einfache Tipps für einen schmerzfreien Arbeitstag.

1. **Bewegen Sie sich häufig:** Stellen Sie einen Wecker, der Sie daran erinnert, alle 30 bis 60 Minuten aufzustehen, sich zu strecken oder ein oder zwei Minuten auf- und abzugehen.
2. **Sitzen Sie aktiv:** Auch im Sitzen sollten Sie Ihre Position oft verändern. Lehnen Sie sich zurück, beugen Sie sich vor, wechseln von einer Seite zur anderen. Oft ist die nächste Position die beste!
3. **Sitzen Sie komfortabel:** Stellen Sie Ihren Stuhl und Schreibtisch so ein, dass Sie sich wohlfühlen. Machen Sie sich keine Gedanken über die genauen Winkel, sondern stellen Sie sicher, dass die Einstellungen für Sie bequem sind – und denken Sie daran, auch neue Positionen auszuprobieren. Entscheidend ist, eine für Sie bequeme Position zu finden!
4. **Bleiben Sie insgesamt aktiv:** Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben. Spaziergehen, Schwimmen oder was auch immer Ihnen Spaß macht, hält Ihren Körper stark und fit.
5. **Stress und Schlaf beachten:** Diese Faktoren spielen eine große Rolle dabei, wie Sie Schmerzen empfinden. Suchen Sie nach Möglichkeiten, Stress abzubauen und ausreichend Schlaf zu bekommen.

Wichtige Erkenntnisse:

Indem Sie sich auf **Bewegung, Abwechslung und insgesamt gesunde Gewohnheiten konzentrieren**, geben Sie Ihrem Körper, was er wirklich braucht, um Schmerzen zu bewältigen und sich besser zu fühlen – weit mehr, als es eine einzelne Einstellung am Schreibtischstuhl je könnte.

19. Wie sollten Schmerzschübe behandelt werden?

Claudia, 50, kommt seit mehreren Monaten gut mit ihren Rückenschmerzen zurecht. Sie hatte gelernt, aktiv zu bleiben, besser zu schlafen und ihre Arbeitstage einzuteilen. Doch eines Morgens, nachdem sie das Haus geputzt und die Wäsche die Treppe hinaufgetragen hatte, flammte der Schmerz plötzlich wieder auf – scharf und vertraut.

Ihre erste Reaktion war Panik. „Nicht schon wieder“, flüsterte sie. Sie sagte ihre Pläne für das Wochenende ab, aus Angst, dass jede Bewegung die Situation verschlimmern könnte. Die Enttäuschung traf sie hart; sie hatte geglaubt, die Schmerzen endlich unter Kontrolle zu haben. Auf dem Sofa liegend, ging sie die letzten Tage in ihrem Kopf durch und suchte nach dem, was sie falsch gemacht hatte.

Am nächsten Nachmittag hatten die Schmerzen etwas nachgelassen, doch die Angst blieb. Jedes Mal, wenn sie einen Stich verspürte, erstarrte sie und lauschte ihrem Körper, als wäre er ein unvorhersehbarer Alarm. „Wenn das jedes Mal passiert, wenn ich aktiv bin“, dachte sie, „wie soll ich dann jemals wieder zur Normalität zurückkehren?“

Claudia fühlte sich zwischen zwei Instinkten gefangen: sich vollständig auszuruhen, bis die Schmerzen verschwunden waren, oder sie zu ignorieren und weiterzumachen. Beides fühlte sich nicht richtig an. Was sie wirklich wollte, war zu verstehen, wie sie reagieren sollte – zu wissen, welche Aktivitäten sicher waren und was ihr tatsächlich helfen könnte, sich schneller zu erholen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man praktische Maßnahmen ergreift, wenn sich die Schmerzen plötzlich verschlimmern.
- Den Unterschied zwischen schützender Ruhe und völliger Inaktivität verstehen.
- Erkennen, dass Schübe ein häufiger und beherrschbarer Teil einer langfristigen Genesung sind.
- Aufbau von Selbstvertrauen, um das Aktivitätsniveau sicher anzupassen, anstatt bei einem Rückschlag alles einzustellen.

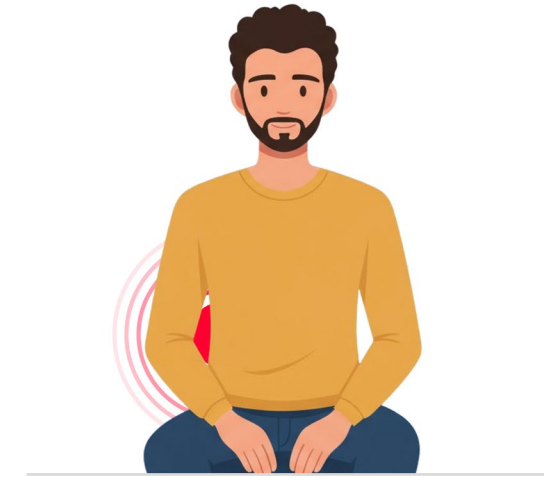
YouTube Link: <https://youtu.be/00tszi-4xec>

19.1. Was sollten Sie bei einem Schmerzschub tun?

Entscheidend ist, Ihre Aktivität während eines **Schubs anzupassen, statt sie vollständig einzustellen**. Ihr Ziel sollte nicht darin bestehen, alle Schmerzen sofort loszuwerden, sondern auf eine Weise aktiv zu bleiben, die Ihre Schmerzen nicht noch weiter verschlimmert. Das zeigt Ihrem Gehirn, dass es in Ordnung ist, Ihren Körper zu bewegen.

Beachten Sie dabei folgende Aspekte:

1. **Ihr Körper ist stärker als Sie denken:** Auch wenn es ein wenig weh tut, bedeutet Bewegung normalerweise nicht, dass Sie sich Gewebeschäden oder Verletzungen zuziehen. Schmerz ist wie eine Alarmanlage, die manchmal etwas übervorsichtig sein kann. Hören Sie auf Ihren Körper, aber denken Sie daran, dass Bewegung oft gut für Sie ist, auch wenn Sie dabei etwas Schmerz verspüren.
2. **Bleiben Sie in Bewegung, aber langsamer:** Stellen Sie sich Ihren Schmerz als Bremsschwelle vor, nicht als Mauer. Sie müssen nicht gleich anhalten, sondern nur Ihr Tempo verlangsamen und vorsichtig darüber hinwegfahren. Denken Sie daran:
 - **Passen Sie Ihr Tempo an:** Dies ist eine äußerst wichtige Fähigkeit. Teilen Sie größere Aufgaben (wie Hausarbeit, Spazierengehen oder sogar Anziehen) in kleinere Abschnitte auf. Machen Sie ein bisschen, ruhen Sie sich ein bisschen aus und machen Sie dann ein bisschen mehr. Wenn Sie beispielsweise normalerweise 20 Minuten spazieren gehen, können Sie während eines Schubs versuchen, zwei kürzere Fünf-Minuten-Spaziergänge mit einer Pause dazwischen zu machen.
 - **Reduzieren Sie außerdem die „Dosis“:** Wenn Sie normalerweise zehn Kilo heben, versuchen Sie es mit fünf. Wenn Sie zwei Kilometer laufen, versuchen Sie es mit einem. Es geht darum, in Bewegung zu bleiben, nicht darum, alle Aktivitäten auszuführen.
3. **Bleiben Sie in Ihrem täglichen Leben aktiv:** Es geht nicht nur um sportliches Training. Auch alltägliche Aufgaben zählen. Können Sie im Sitzen abwaschen? Können Sie beim Fernsehen stehen und sich strecken? Durch diese kleinen Bewegungen bleibt Ihr Körper aktiv und Sie beugen Steifheit und Kraftverlust vor.
4. **Übernehmen Sie die Kontrolle:** Wenn Sie lernen, Ihre Aktivitäten anzupassen, fühlen Sie sich bei Schmerzschüben sicherer und weniger hilflos. Sie wissen, dass Sie über die nötigen Mittel verfügen, um mit Ihren Schmerzen umzugehen. Das kann Ihre Sorgen verringern und Ihre Stimmung verbessern. Dies stärkt mit der Zeit Ihre Widerstandsfähigkeit.



Wichtige Erkenntnisse:

Bei einem Schmerzschub ist es das Beste, **Ihre Aktivität anzupassen, statt sie einzustellen**. Bewegen Sie sich weiterhin in einem angenehmen Maße, teilen Sie Aufgaben in kleinere Abschnitte auf und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun können. Zusätzlich können Sie darüber nachdenken, was Ihre Schmerzschübe auslöst. Dieser intelligente Ansatz hilft Ihnen, Ihre Kraft zu bewahren, Ängste abzubauen und schneller zu Ihren normalen Aktivitäten zurückzukehren.

20. Umgang mit Ratschlägen zu Schmerzen: Was kann man in sozialen Medien glauben?



Elisa, 37, leidet seit der Geburt ihres zweiten Kindes unter wiederkehrenden Nackenschmerzen. Durch die schlaflosen Nächte und das Tragen ihres Babys waren ihre Schultern ständig verspannt. Sie suchte nach schnellen Antworten, aber ihr Terminkalender ließ wenig Raum für Arztbesuche. Wie viele andere wandte sie sich daher den sozialen Medien zu.

Ihr Feed füllte sich schnell mit Ratschlägen: Ein Influencer versprach „eine einminütige Dehnung, um Nackenschmerzen für immer zu heilen“, ein anderer warnte, dass ihre Schmerzen von „Giftstoffen im Lymphsystem“ herrührten, während ein dritter behauptete, sie müsse „emotionale Blockaden lösen“, um zu genesen. Jedes Video sah überzeugend aus – freundliche Gesichter, eingängige Musik, klare Anweisungen. Elisa speicherte sie alle.

In den folgenden Wochen probierte sie jeden Tipp aus, den sie online fand: Massagen mit Löffeln, Eisduschen, Dehnübungen mit angehaltenem Atem und sogar einen in einem Livestream verkauften Haltungskorrektor. Einige Dinge halfen kurzzeitig, andere verschlimmerten ihre Beschwerden. Als sie in einem Elternforum danach fragte, erhielt sie zahlreiche Antworten – jeder schwor auf etwas anderes.

Eines Abends, als sie durch einen weiteren Beitrag scrollte, der versprach, „Schmerzen sofort zu lindern“, hielt Elisa inne. Sie erkannte, dass sie nicht mehr wusste, welchen Informationen sie vertrauen sollte. „Wie kann ich erkennen, wer tatsächlich weiß, wovon er spricht?“, fragte sie sich.

Sie wollte nicht aufhören, online nach Hilfe zu suchen – aber sie wollte wissen, wie sie das sicher tun konnte, ohne sich in den vielen Meinungen zu verlieren.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man zwischen zuverlässigen und irreführenden Schmerzsachschlägen im Internet unterscheidet.
- Verstehen, warum manche Gesundheitsinhalte in sozialen Medien voreingenommen sein oder auf persönlichen Meinungen basieren können.
- Erkennen Sie Anzeichen für vertrauenswürdige Quellen – qualifizierte Fachleute, wissenschaftliche Belege und Transparenz.
- Selbstbewusstsein zu haben, das Internet so zu nutzen, um professionelle Gesundheitsversorgung zu unterstützen, nicht zu ersetzen.

YouTube Link: https://youtu.be/RYPcAfa_qgo

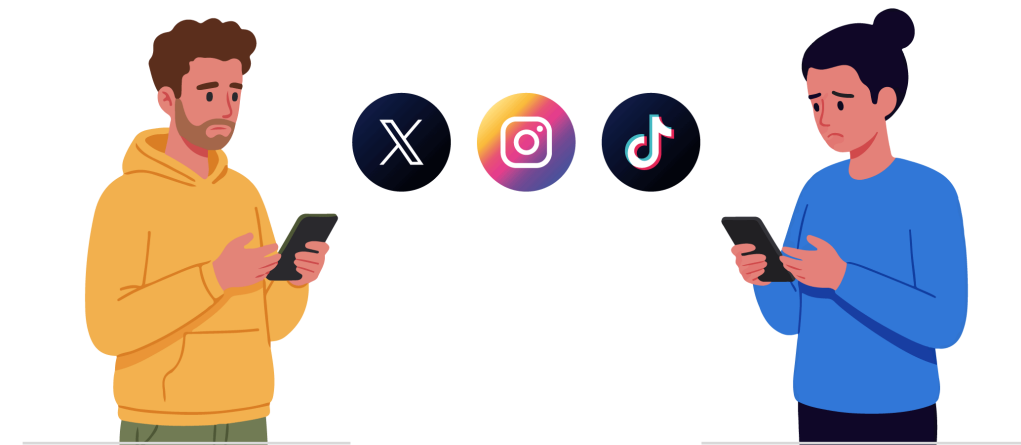
20.1. Warum sind beliebte Ratschläge nicht immer das Beste für Ihre Gesundheit?

1. **Jeder kann über alles posten:** Soziale Medien stehen allen offen. Das bedeutet, dass jeder Gesundheitstipps weitergeben kann, auch Personen, die keine medizinische Ausbildung haben oder nicht wissen, ob ihre Aussagen tatsächlich funktionieren.
2. **Keine Überprüfung der Fakten:** Anders als bei medizinischem Fachpersonal oder in wissenschaftlichen Zeitschriften werden Social-Media-Beiträge nicht von Experten und Expertinnen geprüft. Was Sie sehen, wurde oft nicht getestet oder als wahr oder sicher bewiesen.
3. **Schadensrisiko:** Das Befolgen schlechter Ratschläge kann zu echten Problemen führen. Möglicherweise verschwenden Sie Geld für Dinge, die nicht funktionieren, verzögern die Behandlung, die Sie wirklich brauchen, oder probieren sogar etwas aus, das Ihre Schmerzen verschlimmert.
4. **Versteckte Motive:** Viele Influencer werden dafür bezahlt, Produkte (wie Nahrungsergänzungsmittel, spezielle Diäten oder Geräte) zu bewerben, oder wollen Sie dazu bewegen, sich für ihre eigenen kostenpflichtigen Programme anzumelden. Ihr Hauptziel könnte darin bestehen, etwas zu verkaufen, und nicht unbedingt darin, Ihnen den besten medizinischen Rat zu geben.

20.2. Wie erkennen Sie zuverlässige Gesundheitsratschläge im Internet?

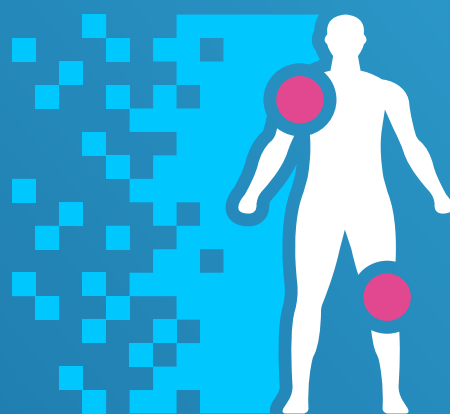
1. **Wer bietet die Informationen an?** Verfügen diese Personen über eine echte medizinische Ausbildung (zum Beispiel in der Medizin, Physiotherapie oder Krankenpflege)? Sind sie zugelassen? Seien Sie vorsichtig bei Personen, die sich lediglich als „Experte“, „Spezialistin“ oder „Coach“ bezeichnen, ohne über klare, anerkannte Qualifikationen zu verfügen.
2. **Sind die Erfolge „zu schön, um wahr zu sein“?** Seien Sie sehr vorsichtig bei Behauptungen über „schnelle Lösungen“, „geheime Heilmittel“ oder Versprechen, dass jeder über Nacht schmerzfrei sein wird. Echte Schmerzbehandlung erfordert Zeit und Mühe.
3. **Basieren die Tipps auf wissenschaftlichen Erkenntnissen oder auf Anekdoten?** Gute Gesundheitsratschläge basieren auf solider Forschung und nicht nur auf der erstaunlichen Geschichte einer einzelnen Person. Wenn Influencer nur „Vorher-Nachher“-Fotos oder Erfahrungsberichte zeigen, ohne Studien zu erwähnen, seien Sie skeptisch.

4. **Möchte man Ihnen etwas verkaufen?** Wenn in den Ratschlägen immer ein bestimmtes Produkt, Nahrungsergänzungsmittel, ein Rabattcode oder ein kostenpflichtiges Programm angepriesen wird, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Möglicherweise steckt ein verstecktes Motiv dahinter.
5. **Reden Influencer:innen schlecht über Gesundheitsfachkräfte?** Seien Sie vorsichtig bei Influencer:innen, die behaupten, Ärztinnen und Ärzte würden Informationen zurückhalten oder die traditionelle Medizin sei eine Verschwörung. Das lässt oft darauf schließen, dass sie unbewiesene Alternativen fördern.



Wichtige Erkenntnisse:

Zugelassene medizinische Fachkräfte sind Ihre beste Quelle für individuelle, sichere und wirksame Ratschläge zur Schmerzbehandlung. Wenn Sie online etwas finden, das interessant klingt oder Ihre Neugier weckt, **sprechen Sie es gerne bei Ihrem nächsten Termin an!** Im gemeinsamen Gespräch können Sie herausfinden, ob die Tipps das Richtige für Sie sind. Ihr Wohlbefinden steht für uns an erster Stelle.



Digi4 MSK



digi4msk.eu/



info@digi4msk.eu



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. ERASMUS-EDU-2022-PI-ALL-INNO: Projekt Nr.101111708