

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.

Sollten Sie bei Schmerzen alle Aktivitäten einstellen?



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/N3KmSDXyboE>

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?

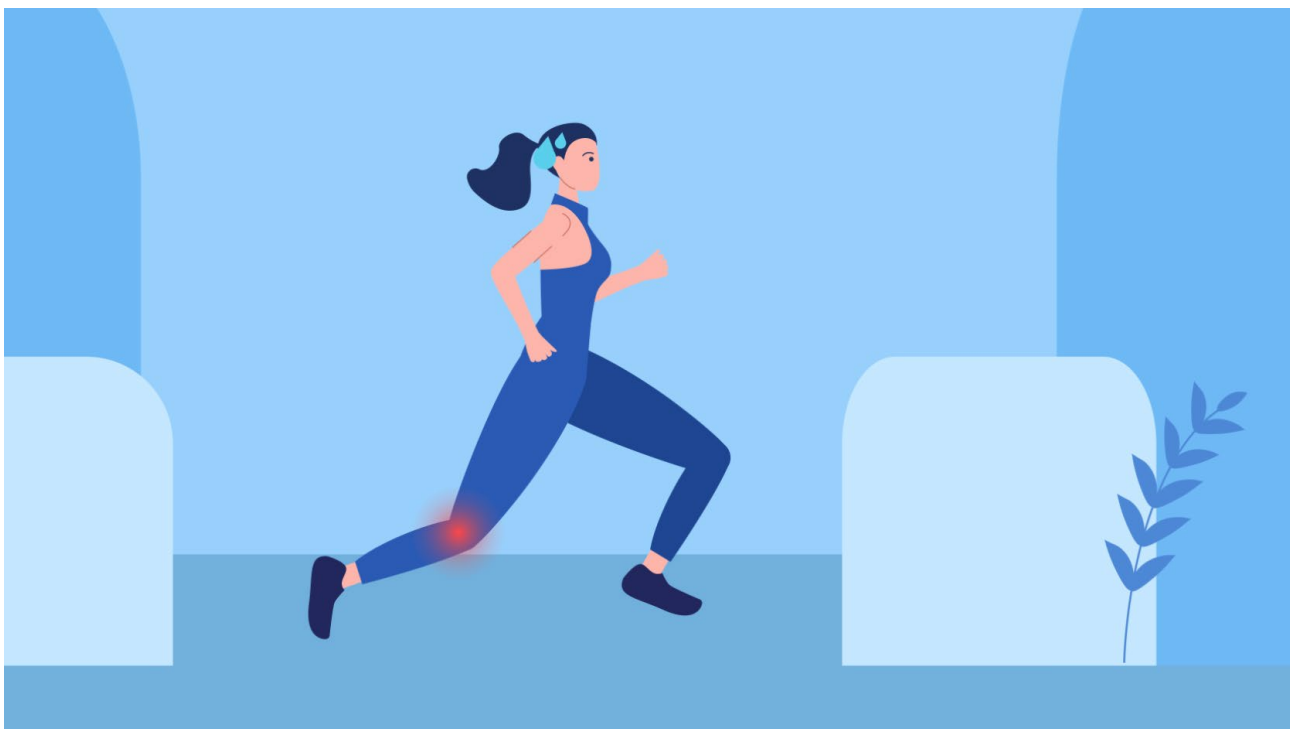
Obwohl Bewegung einen positiven Effekt auf Schmerzen hat, gibt es bestimmte Situationen, in denen Sie körperliche Betätigungen einschränken sollten:

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!