

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.

Sollten Sie sich bei der Schmerzbehandlung auf soziale Medien verlassen?



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:

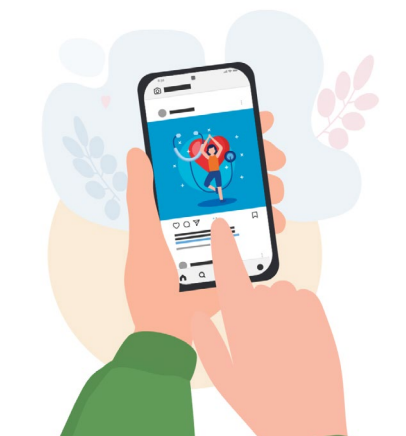
1. Überprüfen Sie, ob die Informationen von unabhängigem und autorisiertem medizinischem Fachpersonal, einer Forschungseinrichtung oder einer staatlichen Gesundheitsbehörde stammen.
2. Überprüfen Sie, ob die Informationen zur Schmerzbehandlung mit Links auf wissenschaftliche Studien verweisen und ob 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!