

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.

Ist es sicher, sich trotz Schmerzen weiter zu bewegen?



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.

Ist es sicher, sich trotz Schmerzen weiter zu bewegen?

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. .