

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).