

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!