

16. Warum sind Ihre Handlungen bei der langfristigen Schmerzbehandlung von Bedeutung?

Lars, 48, leidet seit fast einem Jahrzehnt unter Rückenschmerzen. Er hatte alles versucht – Schmerzmittel, Massagen, Injektionen, sogar mehrere Runden Physiotherapie. Jede Behandlung half für kurze Zeit, aber die Schmerzen kehrten immer wieder zurück. „Nichts hilft“, sagte er oft.

Sein letzter Arztbesuch verlief anders. Anstatt eine weitere Behandlung vorzuschlagen, fragte der Arzt: „Was machen Sie zwischen den Behandlungen?“ Lars sah ihn verwirrt an. „Ich warte, bis die Schmerzen nachlassen.“ Der Arzt nickte. „Das ist Teil des Problems. Eine langfristige Besserung hängt oft davon ab, was Sie tun – wie Sie sich bewegen, ausruhen, mit Stress umgehen und aktiv bleiben.“

Anfangs war Lars frustriert. Es schien ihm eine zu große Verantwortung zu sein. Doch im Laufe der Wochen bemerkte er ein Muster: An den Tagen, an denen er spazieren ging, sich dehnte und seine Schlafroutine einhielt, waren seine Schmerzen geringer. In den Wochen, in denen er keine Aktivitäten unternahm und sich mehr Sorgen machte, waren die Schmerzen stärker.

Während einer Videokonsultation half ihm seine Physiotherapeutin, kleine, realistische Ziele zu setzen – zehn Minuten Spaziergehen jeden Morgen, kurze Pausen bei der Arbeit und leichte Übungen vor dem Schlafengehen. „Es geht nicht darum, alles auf einmal zu beheben“, sagte sie, „sondern darum, Gewohnheiten zu entwickeln, die Ihren Körper und Geist stabil halten.“

Mit der Zeit erkannte Lars, dass Schmerzbewältigung nicht nur eine Behandlung war, sondern auch Übung erforderte. Die gewählten Maßnahmen beseitigten die Schmerzen nicht über Nacht, aber sie veränderten, wie viel Raum sie in seinem Leben einnahmen.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass die eigenen täglichen Handlungen – Bewegung, Ruhe, Schlaf und Gewohnheiten – eine wichtige Rolle bei der langfristigen Schmerzbewältigung spielen.
- Lernen, wie Sie professionelle Ratschläge in kleine, praktische Routinen umsetzen können, die zu Ihrem Leben passen.
- Erkennen, dass Selbstmanagement Kontrolle und Selbstvertrauen schafft, auch wenn die Schmerzen anhalten.
- Sich dazu fähig fühlen, konsequente Schritte zu unternehmen, die professionelle Behandlungen effektiver machen.

YouTube Link: <https://youtu.be/mAa5sVyCNwg>

16.1. Warum ist Ihre aktive Mitwirkung für die langfristige Schmerzbehandlung entscheidend?

1. **Passive Behandlungen wirken oft nur vorübergehend:** Tabletten können Schmerzen lindern und Injektionen können Entzündungen reduzieren, aber sie bessern in der Regel keine anhaltenden Schmerzen und zeigen Ihnen auch nicht, wie Sie Ihre Schmerzen über die unmittelbare Wirkung hinaus in den Griff bekommen. Betrachten Sie diese Maßnahmen als Hilfsmittel, die kurzfristig helfen, nicht als die endgültige Lösung. Um wirklich besser mit Schmerzen leben zu können, müssen Sie sich aktiv einbringen.
2. **Sie bauen langfristig Stärke und Kompetenzen auf:** Durch Aktivitäten wie Sport, alltägliche Bewegung oder soziale Unternehmungen können Sie körperliche Kraft aufbauen und sich besser fühlen. Entscheidend ist jedoch, dass Sie dadurch auch wichtige Fähigkeiten zur Schmerzbewältigung entwickeln. Diese grundlegenden Veränderungen verringern mit der Zeit die negativen Auswirkungen der Schmerzen und können die Widerstandsfähigkeit gegen zukünftige Schmerzausbrüche stärken.
3. **Sie lernen, besser mit Schmerzen umzugehen, ihre Auswirkungen zu verringern und Ihre Gesundheit zu verbessern:** Ihr Körper ist unglaublich anpassungsfähig. Aktive Selbstmanagementstrategien – wie Ihr eigenes Bewegungstempo zu bestimmen, Stressbewältigungstechniken und ein besseres Verständnis Ihrer Schmerzen – können Ihr Nervensystem tatsächlich neu trainieren.
4. **Sie gewinnen Kontrolle und Selbstvertrauen:** Wenn Sie sich aktiv an Ihrer Behandlung beteiligen und bestimmte Selbstmanagementfähigkeiten erlernen, erkennen Sie, was für Ihren Körper und Ihre Schmerzen am besten funktioniert. Dadurch fühlen Sie sich besser unter Kontrolle und selbstbewusster im Umgang mit den täglichen Herausforderungen, was einen großen Teil eines besseren Lebens mit chronischen Schmerzen ausmacht. Sie werden zum Experten / zur Expertin für Ihren eigenen Weg mit Schmerzen.

Das Ergebnis:

- **Bessere Reaktion auf Schmerzschübe:** Erlernen Sie Bewältigungsstrategien, verfügen Sie über ein persönliches Set an Hilfsmitteln, das Sie für den Fall eines Schmerzschubs parat haben. Das hilft Ihnen, ruhiger und effektiver zu reagieren. Dadurch lässt sich der Schub möglicherweise verkürzen und seine Intensität verringern, da Sie nicht unvorbereitet oder überfordert sind.
- **Geringere negative Auswirkungen:** Wenn Sie lernen, mit Ihrem Schmerz umzugehen, können Sie Ihr Leben trotz Schmerzen intensiver leben. Verlagern Sie Ihren Fokus von der Schmerzvermeidung auf Dinge, die Ihnen wichtig sind, kann das die emotionale Belastung,

Angst und Frustration, die oft mit chronischen Schmerzen einhergehen, deutlich reduzieren.

- Verbesserte allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden: Wenn Sie Stress effektiv bewältigen, Ihren Schlaf verbessern, aktiv bleiben und an Selbstsicherheit gewinnen, kann sich das direkt positiv auf Ihre gesamte körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Das steigert Ihr Wohlbefinden und durchbricht den Kreislauf, in dem Schmerzen zu Stress, Inaktivität und einer Verschlechterung der Gesundheit führen.
- Sie gewinnen Kontrolle und Selbstvertrauen: Wenn Sie aktiv an Ihrer Behandlung mitwirken und bestimmte Selbstmanagementfähigkeiten erlernen, entdecken Sie, was für Ihren Körper und Ihre Schmerzen funktioniert. Dadurch fühlen Sie sich den täglichen Herausforderungen besser gewachsen und können sie selbstbewusster meistern. Das trägt wesentlich dazu bei, besser mit chronischen Schmerzen zu leben. Sie werden zum Experten oder zur Expertin auf Ihrem eigenen Weg mit den Schmerzen.



16.2. Wie sieht aktive Mitwirkung aus?

1. **Regelmäßige Bewegung und Training:** Auch wenn es schwerfällt, ist regelmäßige Bewegung wichtig. Sie stärkt die körperliche Widerstandsfähigkeit, verbessert die Stimmung und ist trotz Schmerzen lebenswichtig für die allgemeine Gesundheit. Dazu gehören Spaziergänge, Dehnübungen, spezielle Übungen mit Therapeuten oder Therapeutinnen oder Aktivitäten wie Yoga oder Tai Chi. Wenn Sie diese Aktivitäten in der Gruppe durchführen, ist das noch besser!
2. **Passen Sie Ihr Tempo an:** Das ist eine Schlüsselkompetenz. Sie bedeutet, Aktivität und Ruhe ins Gleichgewicht zu bringen, um zu vermeiden, dass Sie sich zu sehr anstrengen und es zu Schmerzschüben kommt. Sie lernen, Ihren Tag zu planen, sodass Sie im Laufe der Zeit mehr erledigen können, ohne sich zu verausgaben.
3. **Stressmanagement und Problemlösung:** Stress kann Schmerzen erheblich verschlimmern. Erlernen Sie Fähigkeiten wie tiefes Atmen, Achtsamkeit oder Entspannungstechniken, kann das dazu beitragen, Ihr Nervensystem zu beruhigen und die Schmerzintensität zu verringern.
4. **Schlaf priorisieren:** Schlechter Schlaf verschlimmert die Schmerzen. Die Entwicklung guter Schlafgewohnheiten ist eine wichtige Fähigkeit zur Selbstbehandlung, die sich direkt auf Ihr Energieniveau und Ihre Schmerzempfindlichkeit auswirkt.
5. **Gesunde Lebensführung:** Eine gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und das Vermeiden von Gewohnheiten wie Rauchen können Entzündungen reduzieren und die Heilungs- und Schmerzbewältigungsfähigkeit Ihres Körpers verbessern. Das hat erhebliche Auswirkungen auf Ihre langfristige Gesundheit.

Wichtige Erkenntnisse:

Stellen Sie sich die Schmerzbehandlung so vor: Ihr Behandlungsteam liefert die Karte und Anleitung, aber Sie sind die Person, die den Weg aktiv geht. Die Aktivitäten und Kompetenzen, die Sie täglich entwickeln und trainieren, stärken Ihre Widerstandsfähigkeit und führen zu einer dauerhaften Verbesserung Ihrer Schmerzen und Ihrer Lebensqualität.