

17. Müssen Sie Ihren Trainingsplan einhalten, wenn Sie Schmerzen haben?

Emma, 45, hatte mehrere Monate lang ihren Trainingsplan für Schulterschmerzen befolgt. Zunächst war sie stolz auf ihre Disziplin. Jeden Morgen vor der Arbeit rollte sie ihre Matte aus, machte ihre Dehnübungen und hakte jede Übung genau wie vorgeschrieben ab. Sie genoss das Gefühl der Kontrolle – „es richtig zu machen“.

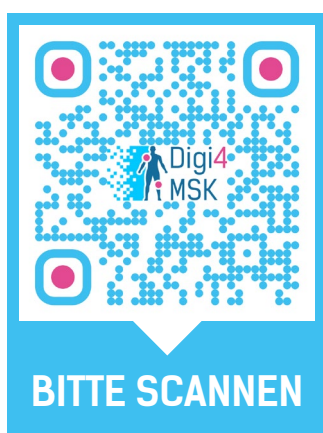
Doch mit der Zeit wurde es komplizierter. An manchen Morgen schmerzte ihre Schulter stärker als sonst. Sie zögerte, bevor sie anfang, unsicher, ob sie durchhalten oder die Sitzung ausfallen lassen sollte. „Wenn ich nicht alles perfekt machen kann“, dachte sie, „dann hat es keinen Sinn.“

Dieser Gedanke wurde immer stärker. An Tagen, an denen die Schmerzen besonders stark waren, verzichtete sie ganz auf die Übungen und versprach sich, am nächsten Tag wieder richtig anzufangen. Aus dem nächsten Tag wurde dann die nächste Woche. Jede ausgelassene Trainingseinheit hinterließ ein schlechtes Gewissen bei ihr, als wären all ihre bisherigen Anstrengungen umsonst gewesen. „Entweder ich halte mich genau an den Plan“, sagte sie sich, „oder ich kann es auch gleich ganz lassen.“

Die Schmerzen selbst hatten sich nicht wesentlich verschlimmert, aber der Druck, alles „richtig“ zu machen, schon. Sie verbrachte mehr Zeit damit, sich über die Regeln des Plans Gedanken zu machen, als auf ihren Körper zu hören. Wenn Freunde sie fragten, wie das Programm lief, lächelte sie höflich und sagte: „Ich werde bald wieder anfangen.“

Jedes Mal, wenn sie ihre unbenutzte Trainingsmatte in der Ecke sah, fragte sie sich, ob es einen Mittelweg gibt – etwas zwischen Perfektion und völliger Aufgabe.

Müssen Sie Ihren Trainingsplan einhalten, wenn Sie Schmerzen haben?



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

- Verstehen, dass die Einhaltung eines Trainingsplans nicht „alles oder nichts“ bedeuten muss (Anwendungsbereich).
- Lernen, wie man mit Tagen umgeht, an denen Schmerzen oder Müdigkeit es schwierig machen, den Plan genau einzuhalten.
- Erkennen, dass Beständigkeit, Flexibilität und Selbstmitgefühl mehr helfen als starre Routinen.
- Mehr Selbstvertrauen entwickeln, um Ihre Aktivitäten ohne Schuldgefühle an Ihre Situation anzupassen.

YouTube Link: https://youtu.be/_9ebezjwDw

17.1. Warum hilft es Ihnen, beim Training flexibel zu bleiben?

1. **Es hält Sie am Laufen:** Der Versuch, an einem schlechten Tag genau die gleiche Übung wie an einem guten Tag zu machen, führt oft zu Schmerzschüben. Wenn das passiert, kann man leicht entmutigt werden und das Training ganz aufgeben. Flexibel zu sein bedeutet, dass Sie Ihr Training anpassen, etwas weniger tun oder Ihre Vorgehensweise ändern können, sodass Sie in Bewegung bleiben und nicht aufgeben.
2. **Sie lernen, was für Ihren Körper funktioniert:** Ihre Schmerzen können sich von Tag zu Tag ändern. Ein flexibler Trainingsplan lehrt Sie, auf Ihren Körper zu hören und sich anzupassen. Auf diese Weise finden Sie heraus, welche Übungen Sie an verschiedenen Tagen sicher durchführen können. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und Sie haben das Gefühl, Ihre Schmerzen besser unter Kontrolle zu haben.
3. **Schluss mit dem „Alles oder Nichts“-Denken:** Viele denken, dass es sich nicht lohnt, überhaupt etwas zu tun, wenn man kein komplettes Training absolvieren kann. Aber bei Schmerzen ist etwas Bewegung immer besser als gar keine Bewegung. Ein flexibler Trainingsplan hilft Ihnen, die „Alles oder nichts“-Falle zu vermeiden. Selbst ein kurzer Spaziergang oder leichtes Dehnen bringen Sie an einem anstrengenden Tag in Bewegung.
4. **Es baut Ängste und Sorgen ab:** Wenn Sie Angst haben, dass sich Ihre Schmerzen durch Bewegung verschlimmern, werden Sie Bewegung natürlich vermeiden. Das Wissen, dass Sie Ihre Aktivität an Ihr Befinden anpassen können, hilft, diese Angst zu reduzieren. Sie lernen, dass Bewegung sicher ist und Sie selbst mit Schmerzen kontrollieren können, wie viel Sie tun.



17.2. Wie können Sie Ihr Training flexibel gestalten?

1. **Hören Sie auf Ihren Körper – er ist Ihr bester Ratgeber:** Anstatt sich auf eine feste Zeitspanne oder Anzahl von Wiederholungen zu fokussieren, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper fühlt. Wenn Ihre Schmerzen stärker sind, trainieren Sie etwas weniger. Wenn Sie einen guten Tag haben, können Sie etwas mehr machen.
2. **Das Tempo ist entscheidend:** Bringen Sie Aktivität und Ruhe in Einklang. Halten Sie Ihre Schmerzen nicht aus, bis Sie zusammenbrechen. Lernen Sie, Ihr Training über den Tag oder die Woche zu verteilen, und legen Sie kurze Pausen ein, bevor die Schmerzen zu stark werden.
3. **Konsistenz statt Intensität:** Regelmäßige Bewegung – wie zum Beispiel ein kurzer Spaziergang jeden Tag – ist für die langfristige Schmerzbehandlung wesentlich wirksamer, als sich gelegentlich zu sehr anzustrengen und dann wegen eines erneuten Schmerzschubs wochenlang auszusetzen.
4. **Anpassen – nicht aufhören:** Wenn Ihr Trainingsplan 30 Minuten spazieren gehen vorschreibt, Sie aber einen schlechten Tag haben, versuchen Sie es mit zehn Minuten oder mit sanften Dehnübungen oder konzentrieren Sie sich einfach auf tiefes Atmen. Das Ziel besteht darin, so aktiv zu bleiben, wie es Ihre Schmerzen zulassen.
5. **Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Physiotherapeuten oder Ihrer Physiotherapeutin darüber, wie Sie sich mit Ihrem Trainingsplan fühlen. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen dabei helfen, Ihr Training sicher und effektiv anzupassen und dabei auch andere Aspekte berücksichtigen, wie mögliche Kosten.

Wichtige Erkenntnisse:

Ihr Trainingsplan ist kein striktes Regelwerk, sondern ein Hilfsmittel, das Sie dabei unterstützt, besser zu leben. Indem Sie lernen, flexibel zu sein, stärken Sie Ihre Beweglichkeit, bauen Widerstandsfähigkeit auf und verbessern Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, auch wenn Sie Schmerzen haben.