

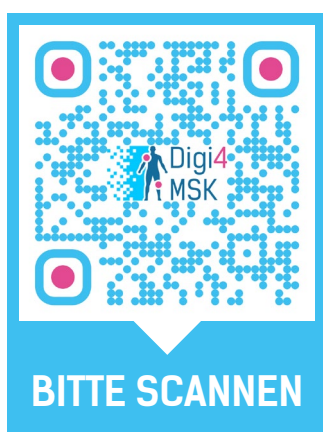
19. Wie sollten Schmerzschübe behandelt werden?

Claudia, 50, kommt seit mehreren Monaten gut mit ihren Rückenschmerzen zurecht. Sie hatte gelernt, aktiv zu bleiben, besser zu schlafen und ihre Arbeitstage einzuteilen. Doch eines Morgens, nachdem sie das Haus geputzt und die Wäsche die Treppe hinaufgetragen hatte, flammte der Schmerz plötzlich wieder auf – scharf und vertraut.

Ihre erste Reaktion war Panik. „Nicht schon wieder“, flüsterte sie. Sie sagte ihre Pläne für das Wochenende ab, aus Angst, dass jede Bewegung die Situation verschlimmern könnte. Die Enttäuschung traf sie hart; sie hatte geglaubt, die Schmerzen endlich unter Kontrolle zu haben. Auf dem Sofa liegend, ging sie die letzten Tage in ihrem Kopf durch und suchte nach dem, was sie falsch gemacht hatte.

Am nächsten Nachmittag hatten die Schmerzen etwas nachgelassen, doch die Angst blieb. Jedes Mal, wenn sie einen Stich verspürte, erstarrte sie und lauschte ihrem Körper, als wäre er ein unvorhersehbarer Alarm. „Wenn das jedes Mal passiert, wenn ich aktiv bin“, dachte sie, „wie soll ich dann jemals wieder zur Normalität zurückkehren?“

Claudia fühlte sich zwischen zwei Instinkten gefangen: sich vollständig auszuruhen, bis die Schmerzen verschwunden waren, oder sie zu ignorieren und weiterzumachen. Beides fühlte sich nicht richtig an. Was sie wirklich wollte, war zu verstehen, wie sie reagieren sollte – zu wissen, welche Aktivitäten sicher waren und was ihr tatsächlich helfen könnte, sich schneller zu erholen.



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

- Lernen, wie man praktische Maßnahmen ergreift, wenn sich die Schmerzen plötzlich verschlimmern.
- Den Unterschied zwischen schützender Ruhe und völliger Inaktivität verstehen.
- Erkennen, dass Schübe ein häufiger und beherrschbarer Teil einer langfristigen Genesung sind.
- Aufbau von Selbstvertrauen, um das Aktivitätsniveau sicher anzupassen, anstatt bei einem Rückschlag alles einzustellen.

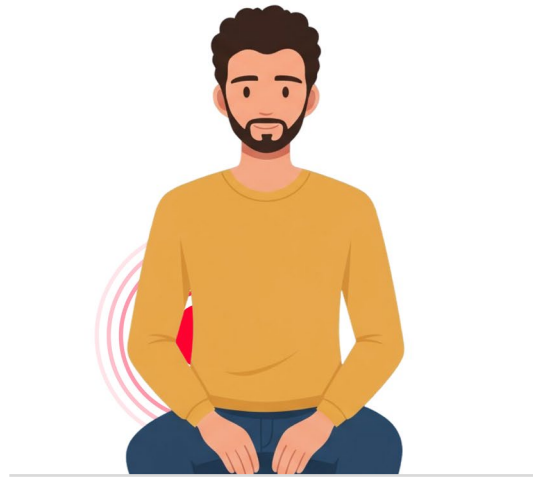
YouTube Link: <https://youtu.be/00tszi-4xec>

19.1. Was sollten Sie bei einem Schmerzschub tun?

Entscheidend ist, Ihre Aktivität während eines **Schubs anzupassen, statt sie vollständig einzustellen**. Ihr Ziel sollte nicht darin bestehen, alle Schmerzen sofort loszuwerden, sondern auf eine Weise aktiv zu bleiben, die Ihre Schmerzen nicht noch weiter verschlimmert. Das zeigt Ihrem Gehirn, dass es in Ordnung ist, Ihren Körper zu bewegen.

Beachten Sie dabei folgende Aspekte:

1. **Ihr Körper ist stärker als Sie denken:** Auch wenn es ein wenig weh tut, bedeutet Bewegung normalerweise nicht, dass Sie sich Gewebeschäden oder Verletzungen zuziehen. Schmerz ist wie eine Alarmanlage, die manchmal etwas übervorsichtig sein kann. Hören Sie auf Ihren Körper, aber denken Sie daran, dass Bewegung oft gut für Sie ist, auch wenn Sie dabei etwas Schmerz verspüren.
2. **Bleiben Sie in Bewegung, aber langsamer:** Stellen Sie sich Ihren Schmerz als Bremsschwelle vor, nicht als Mauer. Sie müssen nicht gleich anhalten, sondern nur Ihr Tempo verlangsamen und vorsichtig darüber hinwegfahren. Denken Sie daran:
 - **Passen Sie Ihr Tempo an:** Dies ist eine äußerst wichtige Fähigkeit. Teilen Sie größere Aufgaben (wie Hausarbeit, Spaziergehen oder sogar Anziehen) in kleinere Abschnitte auf. Machen Sie ein bisschen, ruhen Sie sich ein bisschen aus und machen Sie dann ein bisschen mehr. Wenn Sie beispielsweise normalerweise 20 Minuten spazieren gehen, können Sie während eines Schubs versuchen, zwei kürzere Fünf-Minuten-Spaziergänge mit einer Pause dazwischen zu machen.
 - **Reduzieren Sie außerdem die „Dosis“:** Wenn Sie normalerweise zehn Kilo heben, versuchen Sie es mit fünf. Wenn Sie zwei Kilometer laufen, versuchen Sie es mit einem. Es geht darum, in Bewegung zu bleiben, nicht darum, alle Aktivitäten auszuführen.
3. **Bleiben Sie in Ihrem täglichen Leben aktiv:** Es geht nicht nur um sportliches Training. Auch alltägliche Aufgaben zählen. Können Sie im Sitzen abwaschen? Können Sie beim Fernsehen stehen und sich strecken? Durch diese kleinen Bewegungen bleibt Ihr Körper aktiv und Sie beugen Steifheit und Kraftverlust vor.
4. **Übernehmen Sie die Kontrolle:** Wenn Sie lernen, Ihre Aktivitäten anzupassen, fühlen Sie sich bei Schmerzschüben sicherer und weniger hilflos. Sie wissen, dass Sie über die nötigen Mittel verfügen, um mit Ihren Schmerzen umzugehen. Das kann Ihre Sorgen verringern und Ihre Stimmung verbessern. Dies stärkt mit der Zeit Ihre Widerstandsfähigkeit.



Wichtige Erkenntnisse:

Bei einem Schmerzschub ist es das Beste, **Ihre Aktivität anzupassen, statt sie einzustellen**. Bewegen Sie sich weiterhin in einem angenehmen Maße, teilen Sie Aufgaben in kleinere Abschnitte auf und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun können. Zusätzlich können Sie darüber nachdenken, was Ihre Schmerzschübe auslöst. Dieser intelligente Ansatz hilft Ihnen, Ihre Kraft zu bewahren, Ängste abzubauen und schneller zu Ihren normalen Aktivitäten zurückzukehren.