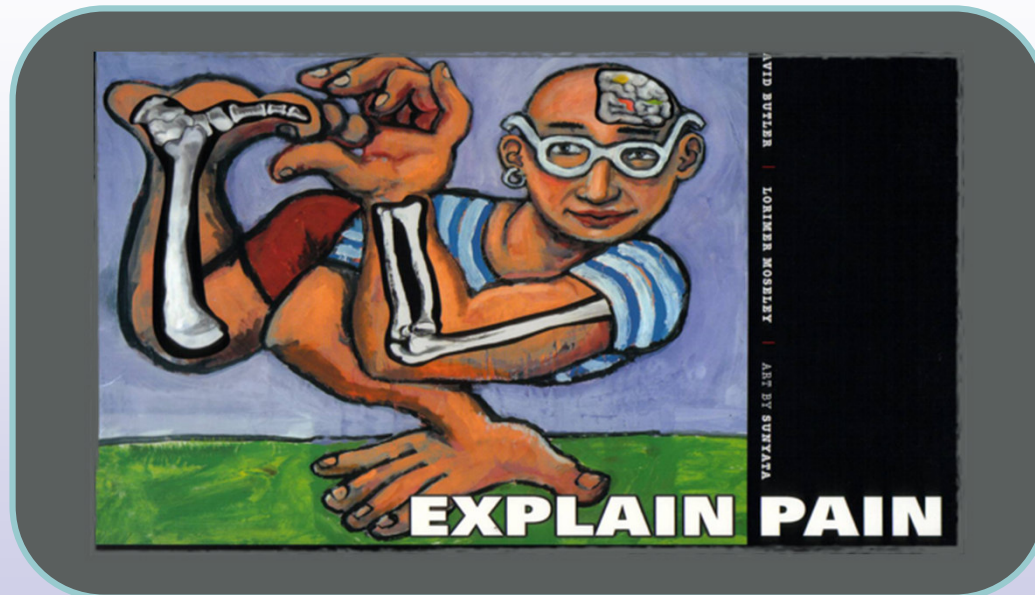


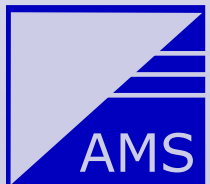
Schmerzmanagement

Nach Butler und Moseley „EXPLAIN PAIN“



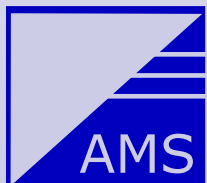
I. TEIL

Aufklärung & Verstehen



3 mögliche („gängige“) Wege:

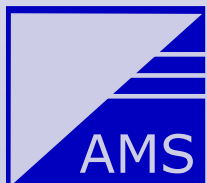
- a. „lassen sie sich durch Ihre Schmerzen führen“
- b. „ohne Schmerzen kein Gewinn“
- c. „Schmerzen verstehen, so dass sie **keine Angst** mehr vor Ihnen haben“



Schmerzen verstehen und
keine Angst vor Schmerzen haben!

1. Jeder kann Zusammenhänge von
Schmerzen verstehen!

(Mosley, L.G., J Pain, 2003.4)



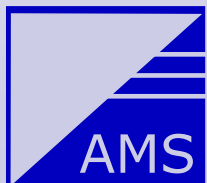
Schmerzen verstehen und keine Angst vor Schmerzen haben!

2. Das Wissen über Schmerzphysiologie reduziert das Ausmaß des Gefühls von Bedrohung

(Mosley, L.G., Hodges P.W., Nicholas, M.K., Clin J Pain 2003)

Diese Reduzierung verringert die Aktivierung aller
Schutzsysteme („output“)
(sympathisches NS, endokrines & motor. System)

(Melzack, R., Pain and stress, 1999)

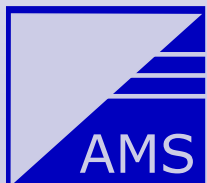


Schmerzen verstehen und keine Angst vor Schmerzen haben!

3. Verbindung von Aufklärung über Schmerzphysiologie & Bewegungstherapie

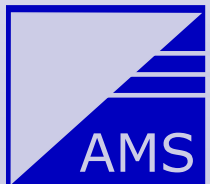
- Erhöhung von physiologischer Leistungsfähigkeit
- Senkt Schmerzen
- Verbessert die Lebensqualität
- Das Verständnis, wie viele Dinge den Schmerz beeinflussen, reduziert tatsächlich den Einfluss auf den Schmerz

(Moseley L.G., J man manip Therap 11: 88-94)



II. TEIL

Schmerzen fügen keinen Schaden zu!

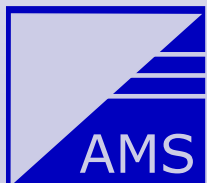


Schmerzen fügen keinen Schaden zu!

...wenn Schmerzen über die Heilungszeit hinaus anhalten!

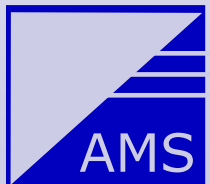
d.h. (aber) nicht gleich überfordern!

- langsamer Aufbau von Bewegung und Belastung
- Schmerzen kennen lernen, nicht gegen die Schmerzen kämpfen!

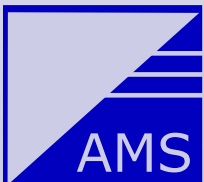
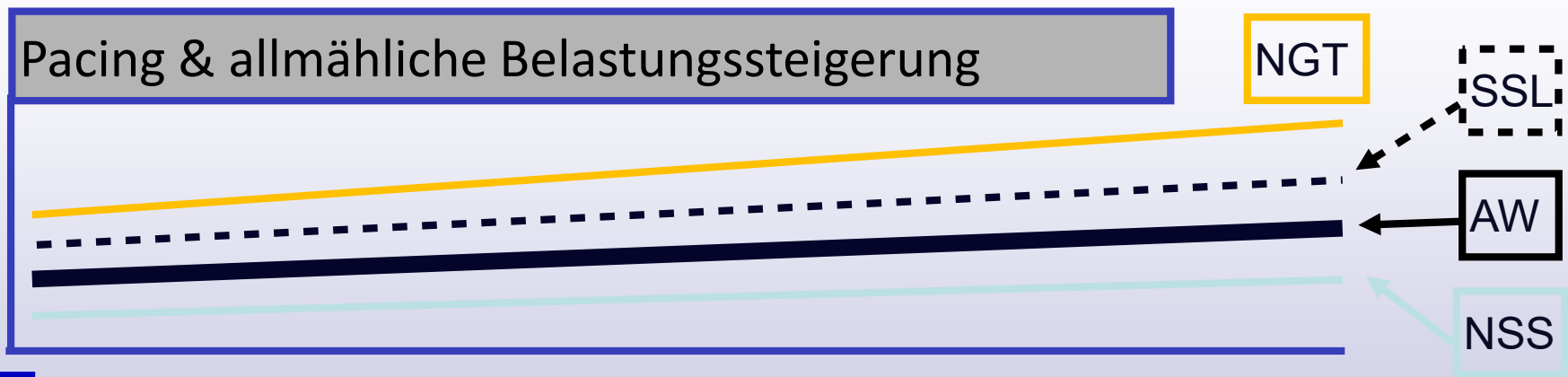
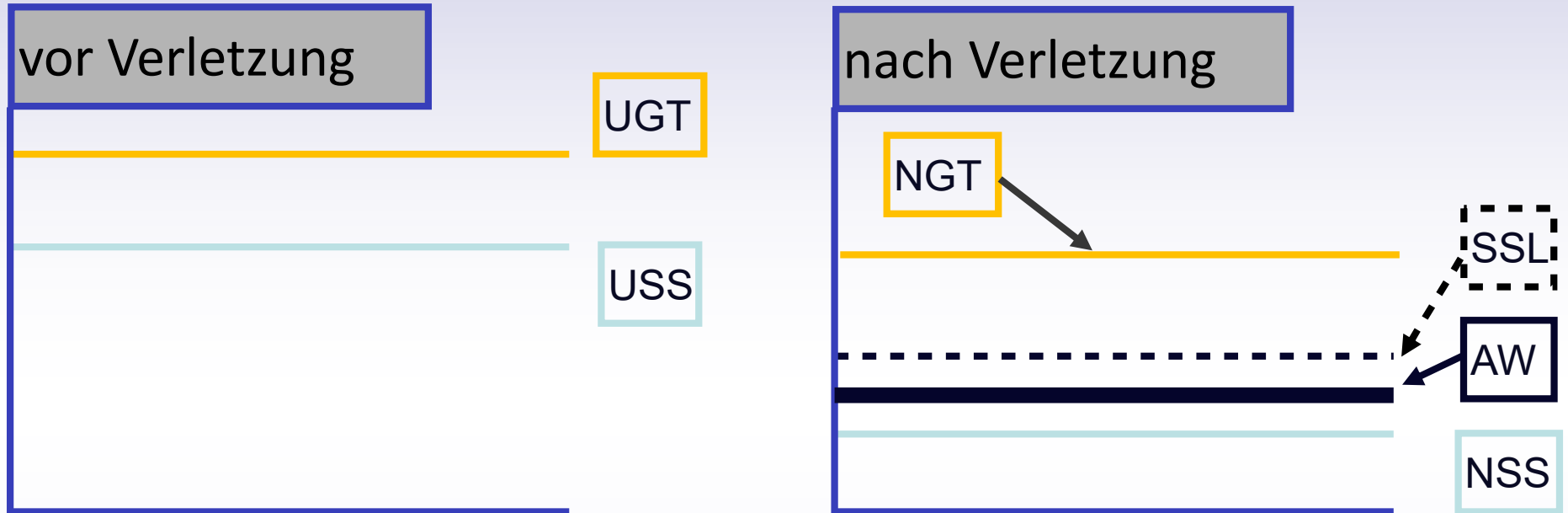


III. Teil

Pacing & allmähliche Belastung



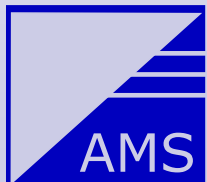
Pacing & allmähliche Belastung Gebetoleranz und Schmerzgrenzen



Pacing & allmähliche Belastung Gewebetoleranz und Schmerzgrenzen

Planen des Trainings:

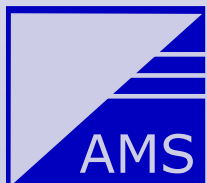
1. Unterhalb der Schmerz-Schublinie
Steigerungen allmählich-täglich ein wenig mehr
2. Schmerzschublinie wird sich langsam, dem Trainingszustand entsprechend, nach oben verschieben



Pacing & allmähliche Belastung Gewebetoleranz und Schmerzgrenzen

Planen des Trainings

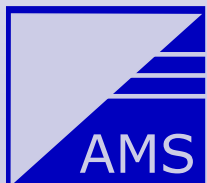
3. Schützende Schmerzgrenze verschiebt sich allmählich nach oben -Empfindlichkeit der Gewebe reduziert sich
4. Gewebetoleranzgrenze wird sich nach oben verschieben
 - Gewebe werden stärker, koordinierter, usw.



Pacing & allmähliche Belastung

1. Welche Aktivitäten?

...sind für den Patienten sinnvoll, freudvoll?
→ gemeinsam festlegen



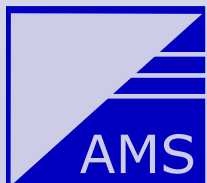
Pacing & allmähliche Belastung

2. Ausgangswert ermitteln

→ Die Dauer / Intensität / Strecke, die noch keinen Schmerzschub bringt
(z.B. Gehen – Strecke, Sitzen – Dauer, ...)

Bsp:

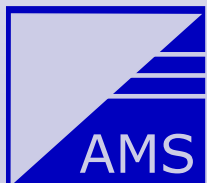
- Kann ich 30', 20', 10' gehen, ohne starke Beschwerden zu bekommen? „Auf keinen Fall!“, „Nur eventuell“, „Vielleicht“
- Kann ich 5' gehen? „Wahrscheinlich“
- Kann ich 3' gehen? „Auf jeden Fall!“



Pacing & allmähliche Belastung

3. Steigerungen planen

- Kleine Schritte, aber schon im voraus festlegen (nicht „ohne Schmerz kein Gewinn“ oder „Schmerz soll uns leiten“!)
- Funktion leitet uns!
- Nicht den Plan brechen -nicht mehr, nicht weniger!
- Nicht verzweifeln, wenn es mal wieder weh tut!

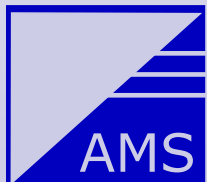


Pacing & allmähliche Belastung

4. Schmerzen nicht verschlimmern, aber nicht ärgern wenn ein Schub kommt!

→ Darf kommen, ist vom Körper „gut gemeint“

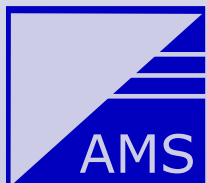
→ Körper muss sich noch umstellen - Durchhalten!!!



Pacing & allmähliche Belastung

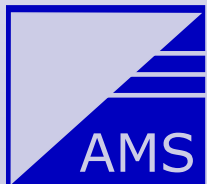
5. Eine Frage des Lebensstils

- „Etwas“ mehr Planung in Zukunft
- Fröhliche, schöne Aktivitäten, eventuell mit schöner Musik... (beachte Flashbacks!)



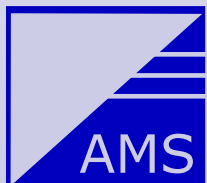
IV. Teil

Auf den „virtuellen“ Körper zurückgreifen



Bsp. Bücken

1. Vorstellen
2. Durchführung in anderer ASTE (SL, Wasser, Sitzen, Sitzen mit Pezzi,...)
3. Durchführung mit zusätzlichen Aufgaben (offene – geschlossene Augen, andere Umgebung, unterschiedliche Stimmungen, Ablenkungen, Analyse, Selbstanalyse, mit optimieren der Bewegung...



Wichtig

Nicht nur knapp erklären!

Die Patienten müssen die Prozesse tatsächlich verstanden haben - siehe Fragebogen und erst dann mit dem Racing beginnen!

