

Was sind chronische Schmerzen?

Chronische, anhaltende oder langfristige Schmerzen halten länger als 3 Monate an.

Üblicherweise werden sie definiert als Schmerzen, **welche länger bestehen** als die tatsächliche Heilung des Gewebes nach einer Verletzung dauert.



Chronische Schmerzen sind ein grosses globales **Gesundheitsproblem**



Schmerzen im unteren Rücken verursachen weltweit **mehr körperliche Einschränkungen** als alle anderen Gesundheitsprobleme

Hauptursachen chronischer Schmerzen



Schmerzen im unteren Rücken



Schmerzen an der Hals- und Brustwirbelsäule



Rheumatoide Arthritis



Osteoarthritis



Schulter Schmerzen



Kopfschmerzen



Krebs



Fibromyalgie

Schmerzen - die Fakten

Akute Schmerzen warnen uns vor möglichen Gewebeschädigungen und treten typischerweise plötzlich nach bestimmten Ereignissen wie Operationen, Geburten, Knochenbrüchen oder Traumata auf.

Chronische Schmerzen dienen keinem biologischen Zweck, da keine Gefahr eines Gewebeschadens besteht. Chronische Schmerzen können als Krankheit angesehen werden und oft Monate oder Jahre andauern.

Anhaltende Schmerzen sind eine Überreaktion auf eine vermeintliche Gefahr für den Körper, obwohl kein Gewebe beschädigt ist

Wie Physiotherapie hilft

Physiotherapie hilft Menschen mit chronischen Schmerzen, ihren Zustand in den Griff zu bekommen, aktiver zu werden und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die Vorteile von therapeutischen Übungen bei chronischen Schmerzen



Beweglichkeit
Die Flexibilität und Bewegung erhalten



Kraft
Hilft die Muskulatur aufzubauen und die Kraft zu erhalten



Herz- Kreislaufsystem
Wichtig für die Gesundheit des Herz- Kreislaufsystems



Stimmung
Verbessert die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden

Therapeutische Übungen sind Teil aller Richtlinien zur Behandlung von chronischen Schmerzen. Fragen Sie Ihre Physiotherapeuten, die Experten für Bewegung