

Chronische Schmerzen - die Mythen



Ein Scan liefert mir eine Diagnose

FALSCH

Röntgen, CT oder MRT können zwar manchmal hilfreich sein, aber Befunde wie Degeneration der Bandscheiben, Arthritis, Bandscheibenprolaps und -einrisse kommen auch bei schmerzfreen Menschen vor und müssen nicht der Grund für Ihre Schmerzen sein.



Ich verletze mich, wenn es schmerzt

FALSCH

Die Schmerzintensität sagt oft wenig über den Verletzungsgrad oder Gewebeschädigungen aus. Auch wenn eine Tätigkeit schmerzhaft ist, muss diese nicht unbedingt schädlich sein. Ein Physiotherapeut kann Ihnen helfen, ein Programm zusammen zu stellen, mit welchem Sie sich sicher bewegen können.



Beim Bücken und Heben werden meine Schmerzen im unteren Rücken schlimmer

FALSCH

Bücken und heben kann bei Rückenbeschwerden schmerzhaft sein, aber es ist wichtig, die Beweglichkeit und Kraft zum Bücken und Heben aufzubauen. Viele verschiedene Trainingsarten, inklusive Krafttraining mit Gewichten, können großen Nutzen bringen.



Ich sollte im Bett bleiben und mich ausruhen

FALSCH

Bewegung und Arbeit sind für die Genesung und die Vermeidung von Rückfällen besser als Bettruhe. Mehr als zwei Tage Schonung und Bettruhe haben sich nicht als vorteilhaft erwiesen.



Starke Schmerzmittel (Opioide) helfen mir bei der Schmerzbewältigung

FALSCH

Schmerzbewältigung mittels Opioiden, überdecken bestenfalls die physischen Beschwerden und verlangsamen oder behindern die Genesung. Im schlimmsten Fall können diese gefährlich oder sogar tödlich sein.



Eine Operation ist meine einzige Chance auf Besserung

FALSCH

Operationen spielen bei der Behandlung von Schmerzen im unteren Rücken - wenn überhaupt - nur eine sehr geringe Rolle. Nur etwa 1-5 % der Schmerzen im unteren Rücken werden durch ernsthafte Krankheiten oder Verletzungen verursacht.



Ich kann nichts gegen meine Schmerzen und Bewegungseinschränkung tun

FALSCH

Menschen, die die Bedeutung von Schmerzen überbewerten, geraten in einen Teufelskreis aus Vermeidung, Schmerzen und Bewegungseinschränkung. Ein Physiotherapeut kann helfen, die Schmerzen zu deuten, um mit gezielten Übungen gegenzusteuern und den Schmerz zu lindern.

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



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**
www.wcpt.org