

Schmerzen in den Griff bekommen

Physiotherapeuten arbeiten mit Menschen, um ihnen zu helfen Kontrolle über die Schmerzen zu erlangen. Dabei benützen sie verschiedene Hilfsmittel wie Schmerz-Aufklärung, Bewältigungsstrategien, Problemlösung, gezielte Aktivitäten, Schlafhygiene und Entspannung.

Verstehen und Kontrolle übernehmen



Schmerzen interpretieren

- Menschen mit einer negativen Einstellung gegenüber ihren Schmerzen berichten über höhere Schmerzintensität und größere Einschränkungen.
- Menschen mit einer positiven Haltung gegenüber den Schmerzen zeigen Verhaltensweisen, welche die Prognose positiv beeinflussen.
- Menschen mit muskuloskelettalen Beschwerden sehen ihren Körper oft als zerbrechliche und verwundbare Struktur, welche anfällig auf (Wieder-) Verletzungen ist.
- Menschen, die ihre Schmerzen einer strukturellen Ursache zuschreiben, haben eher größere Einschränkungen und weniger Regenerierungserwartungen.

Physiotherapeuten erklären Ihnen, daß Schmerzen ein körpereigenes Alarmsystem sind, das bei chronischen Schmerzen oft zu schnell ausgelöst wird.

Sie helfen Ihnen, die Ängste zu reduzieren, welche Sie mit Schmerzen verknüpfen und erarbeiten langfristige Strategien zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Rückgewinnung der Kontrolle, indem sie Bewegungen einbauen, die bisher aus Angst oder wegen Schmerzen vermieden worden sind.



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