



Schmerz lass nach!

Von **Drs. Ruud Stefelmans**

Rund 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Meist rührt der Schmerz vom Rücken her. Chronische Schmerzen sind nicht zu verwechseln mit akuten Beschwerden wie Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall. Im Schnitt bei jedem zehnten Rückenschmerz-Patienten tritt ein chronisches Beschwerdebild ein.

Chronische Schmerzen erfordern einen völlig anderen Behandlungsansatz als akute Schmerzen. In der Therapie bei chronischen Schmerzen steht die Eigenaktivität im Vordergrund. Die Belastbarkeit des Rückens soll gefördert werden. Die Patienten müssen wieder Vertrauen in ihren eigenen Körper gewinnen.

Auch wenn es paradox klingt: In der Therapie stehen nicht die Schmerzen im Mittelpunkt, sondern die Alltagsaktivitäten. Chronischer Schmerz wird nicht als Notfall, sondern als eine für sich stehende Beschwerde therapiert. Die täglichen Aktivitäten rücken ins Blickfeld – privat wie auf der Arbeit. Der Physiotherapeut gibt den Patienten Hinweise für den Alltag, vermittelt die Dosierung täglicher Aktivitäten, gibt Tipps für den Sport und versorgt den Patienten mit einem Übungsprogramm. Wichtig ist, dass durch die empfohlenen Bewegungen die Stoffwechselsituation und die Durchblutung sowie die eigene Belastbarkeit verbessert werden. Auch fehlerhafte Bewegungen gilt es zu vermeiden.

Entscheidend ist, dass der Patient keine Schonhaltung einnimmt. Vertrauen in den eigenen Körper meint, keine Angst davor zu haben, sich erneut am Rücken zu verletzen. Die Belastung sollte keinesfalls reduziert werden. Wird das Gewebe durch unzureichende Bewegung schwächer, steigt der Schmerz sogar bei geringeren Belastungen. Der richtige Weg ist hier, seinen Körper in der optimalen Belastung wieder zu fordern. Ziel muss sein, eine Belastbarkeitssteigerung im Alltag herbeizuführen. Hier eine gesunde Mitte zwischen Über- und Unterforderung zu finden, ist Aufgabe des Physiotherapeuten.

Was der Schmerzpatient braucht, ist dreierlei: Vertrauen, Mut und Geduld.



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut. Der Sportphysiotherapeut betreibt seit über 35 Jahren ein Gesundheitszentrum in Kempen.

www.ags-kempen.de

ambulantes gesundheitszentrum **stefelmans**

facebook.com/ags.kempen/