

Chronischen Schmerzen im Alltag begegnen

Chronischen Schmerzen im Alltag begegnen

Neben der analgetischen Betreuung sind Bewegung und Entspannung elementare Bausteine einer multimodalen Schmerztherapie. Integrieren Betroffene beides in ihren Alltag, können sie ihrer Erkrankung besser - weil aktiv - begegnen.

Geeignete Sportarten

In vielen Fällen befähigt erst eine medikamentöse Behandlung die Patienten dazu, sportlich aktiv zu werden. Wenn sie Bewegung nicht mehr mit Schmerzauslösung assoziieren, erlebt ein Großteil der Erkrankten diese durch die Endorphin-Ausschüttung als schmerzlindernd. Moderate regelmäßige Bewegung können Ärzte bis auf wenige Ausnahmen für alle Schmerzpatienten empfehlen. Welche Sportart geeignet ist, hängt von der Erkrankung und den persönlichen Vorlieben ab.

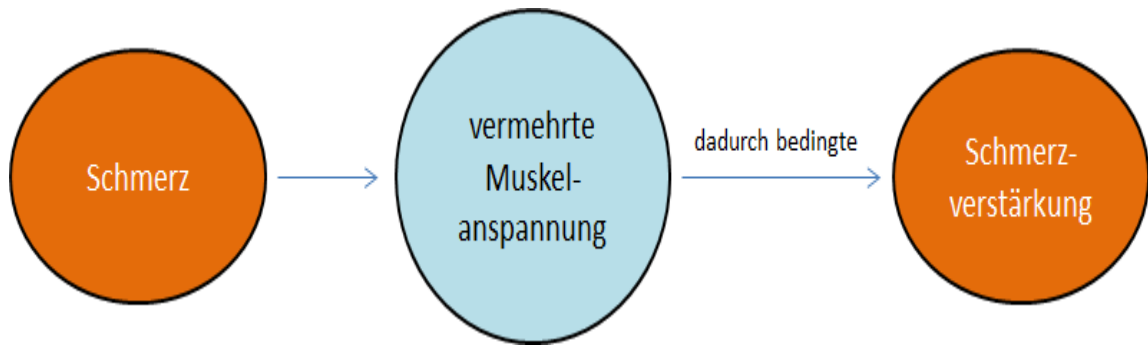
Grundsätzlich sollten nur Sportarten ausgeübt werden, die gelenkschonend und muskelstärkend sind und bei denen kein großes Verletzungsrisiko besteht. Ein optimales, individuelles Training enthält sowohl **Ausdauer- als auch Krafttrainingselemente**.

In Frage kommen beispielsweise Gymnastik, Nordic-Walking, Radfahren, Wandern, Schwimmen (insbesondere Rückenschwimmen, Aquajogging) oder Skilanglauf.

Entspannungstherapien

Auch Entspannungstherapien sind aus einer ganzheitlichen Schmerztherapie nicht

mehr wegzudenken. Sie ermöglichen ein Durchbrechen des Teufelskreises.



Wie im Bewegungsbereich gibt es hinsichtlich der optimalen Entspannungstherapie keine Standardempfehlung. Allen Methoden gemein ist ihre schmerzlindernde Wirkung, da sie unter anderem den Muskeltonus reduzieren. Ein weiterer, äußerst wichtiger Effekt ist die Erkenntnis des Patienten, dass er dem Schmerz nicht ohnmächtig ausgeliefert ist, sondern die Schmerzsituation aktiv beeinflussen kann.

Zahlreiche Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Thai Chi, Selbsthypnose und Imaginationsübungen eignen sich zur Schmerzreduktion. Schmerzpatienten sollten die jeweilige Technik unter **fachtherapeutischer Anleitung** erlernen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/155_Chronischen_Schmerzen_im_Alltag_begegnen.html

neuraxFoundation gemeinnützige GmbH

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: info@neuraxWiki.de

Internet: www.neuraxWiki.de