DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Informieren Sie sich über Schmerzentstehung und Chronifizierung!
- Werden Sie aktiv!
- Motivieren Sie sich selbst!
- Lassen Sie sich von positiven MRT-Befunden nicht verunsichern!
- Lassen Sie Ihren Alltag nicht von Schmerzen bestimmen und gewinnen Sie die Macht über Ihren Körper zurück!

POSITIVE KÖRPERLICHE BEFUNDE AUF DEM MRT-BILD ...

... BEDEUTEN OFTMALS GAR NICHTS!

Auch vermeintlich gesunde Menschen ohne jegliche Symptome oder Beschwerden weisen Veränderungen/ Auffälligkeiten im MRT-Befund auf! Besonders bei steigendem Alter können beispielsweise Degenerationen als „normal" angesehen werden!

Das soll nicht heißen, dass ein MRT-Bild immer falsche Aussagen trifft. Positive Befunde sollten in jedem Fall ernst genommen und weiter untersucht werden. Sie korrelieren jedoch oftmals nicht mit den körperlichen Auswirkungen bzw. Schmerzen.

Durch das Lesen dieser Broschüre sind Sie in der Schmerzbewältigung nun schon einen Schritt weiter und auf dem richtigen Weg Schmerzen zu verstehen und den Umgang damit zu lernen.

Der nächste Schritt ist es, diese Informationen zu vertiefen und zu festigen – **fragen Sie hierfür in der nächsten Behandlung einfach bei Ihrer/m Therapeutin/en nach!**

MEDIANA GmbH Stephanskirchen
A: Haidenholzstr. 2
83071 Stephanskirchen
T: 08036 - 90 89 40-0

Filial-Praxis MEDIANA Rosenheim
A: Heilig-Geist-Straße 23
83022 Rosenheim
T: 08031 - 79 66 991

team@mediana-zentrum.de I www.mediana-zentrum.de

WENN SCHMERZ DEN ALLTAG BESTIMMT

MEDIANA
ZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE & TRAINING
wir. mit. Dir.

In Deutschland leben etwa 4,4 Millionen Menschen, die aufgrund langanhaltender Schmerzen körperlich und sozial beeinträchtigt sind. Die Behandlung von Schmerzen ist oft schwierig, erfordert Spezialisten und eine gute Zusammenarbeit verschiedenster Fachleute. Entscheidend für den Erfolg ist aber das Engagement des Betroffenen selbst.

Mit dieser Broschüre soll den Betroffenen ein kurzer Einblick in die Schmerzthematik ermöglicht werden. Gerne beraten wir Sie persönlich zur Wahl der richtigen Schmerzbewältigungsstrategie und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

UNTERSCHIEDE BEIM SCHMERZ

Akuter Schmerz ist ein Alarmsignal und eine Warnfunktion des Körpers, dass irgendwo etwas nicht stimmt. In der Regel klingen akut auftretende Schmerzen von selbst ab, sobald die auslösende Ursache geheilt ist. Akute Schmerzen treten zeitlich begrenzt auf.
Chronischer Schmerz: Wenn während des akuten Schmerzreizes verschiedene Faktoren wie Stress, Emotionen, Ängste, negative Erfahrungen oder Ähnliches unterbewusst im Gehirn aktiv waren, kann es zu einer Aufrechterhaltung der Schmerzen kommen. Schmerzen können so auch ohne Ursache ausgelöst und aufrechterhalten werden.
Der Übergang zwischen akut und chronisch ist fließend!

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN AKUTEM UND CHRONISCHEM SCHMERZ

Akuter Schmerz

- Zeitlich begrenzt
- Folge eines äußeren Reizes
- Lokal begrenzt
- Gewebeveränderungen (Schwellung, Rötung, ...)
- Warn- und Schutzfunktion des Körpers ➜ biologisch sinnvoll

Chronischer Schmerz

- Länger als 3-6 Monate, kommt immer wieder
- Auftreten auch ohne äußeren Reiz
- Oft nicht lokalisierbar
- Kann auch ohne Gewebeveränderungen auftreten
- Hat Warn- und Schutzfunktion verloren
- Psychologische Faktoren inkludiert

WARUM SCHONUNG BEI SCHMERZEN NICHT GUT IST

Körperliche Schonung kann bei akuten Schmerzen hilfreich sein. Bei chronischen Schmerzen bringt sie mehr Schaden als Nutzen. Durch eine andauernde Schonung kommt es zu Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen und einem generellen Abbau der Muskelkraft, was langfristig eine Verstärkung der Schmerzen zur Folge hat. Das Vermeiden sozialer Aktivitäten, Angst vor „falschen" Bewegungen oder von Leistungs- oder Arbeitsplatzverlusten begünstigen den Teufelskreis der Chronifizierung.

ERFOLGVERSPRECHENDE MASSNAHMEN – WAS KANN GETAN WERDEN?

Akute Schmerzen sind in der Regel durch medizinische und physikalische Maßnahmen gut therapierbar. Wichtig ist, dass Sie sich Informationen rund um das Thema Schmerzentstehung und -aufrechterhaltung einholen. Das Aufnehmen von Alltagsaktivitäten und verschiedensten Sportarten führt zu einer Schmerzlinderung!

Der Fokus wird hierbei weg vom Schmerz auf die Aktivität selbst gelenkt.
Zur Schmerzbehandlung ist eine „multimodale" Therapie von verschiedenen Fachgebieten notwendig.

Beginnend mit einer **medizinischen Behandlung** zur richtigen Diagnosestellung und evtl. medikamentöser Therapie, über Psychotherapie mit Stressbewältigungsstrategien, Kunst- Musik- und Entspannungstherapie bis hin zur **Physio- und Trainingstherapie** werden den Patienten vielseitige Behandlungsmöglichkeiten geboten.

MASSNAHMEN MIT EINEM NACHWEISLICH POSITIVEN EFFEKT AUF CHRONISCHE SCHMERZEN:

Durch das enge Zusammenspiel zwischen Physiotherapie und Training, kleinen Kursgruppen und somit persönlicher Betreuung ist es uns möglich, Ihre individuelle sportliche „Basislinie" zu finden. So werden Sie langsam wieder an Aktivität herangeführt mit dem Ziel, wieder mehr Sicherheit, Vertrauen und vor allem Körpergefühl aufzubauen. Kleine Erfolge und überwundene Hürden werden vom Trainer für Sie festgehalten, um Ihnen Ihre eigene Leistung bewusst zu machen.

Schmerzbewältigung im Zentrum

M
wir. mit. Dir.

➜ Kurse wie
Yoga oder funktionelles Training

➜ Krafttraining am Gerät

➜ EMS-Training

➜ Myofasziales Beweglichkeitstraining

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Versuchen Sie in erster Linie, sich nicht vom Schmerz leiten zu lassen. Gewinnen Sie durch die genannten Maßnahmen die Kontrolle und das Gefühl über ihren Körper zurück und erzielen Sie somit ein höheres Maß an Lebensqualität. Legen Sie die Angst vor (zu viel) Bewegung und Aktivität ab und werden Sie langsam und sicher wieder aktiver.

Lassen Sie sich durch die Schmerzgeschichten oder Ansichten anderer Personen nicht verunsichern! Jeder Mensch erfährt Schmerz anders.