

Mit Schmerzen richtig umgehen

Körper eigene Ressourcen im Kampf gegen den Schmerz gezielt einsetzen

(red). Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers und haben eine Schutzfunktion für den Menschen. Wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, verlieren sie jedoch ihre Warnfunktion und können bestehen bleiben. Rund 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden dauerhaft an Schmerzen.

Was kann man tun?

Schmerzen bedürfen immer einer ärztlichen Abklärung. Die Art des Schmerzes hat Einfluss auf die Wahl der Therapie. Durch das Zusammenwirken von Gesundheitsberufen, zum Beispiel Ärzten und Physiotherapeuten, können optimale Behandlungsergebnisse erzielt werden. Physiotherapeuten sind Experten für die Bewegungsentwicklung und -kontrolle. Sie stärken die Gesundheitskompetenz der



Schmerzen beeinträchtigen die Betroffenen in allen Lebenslagen. Gezielte Bewegung kann Abhilfe schaffen.

Foto: zinkevych / Fotolia

Bevölkerung und klären über die Entstehung von Schmerzen auf. Dabei begleiten sie Betroffene und motivieren sie dazu, körpereigene Ressourcen optimal zu nutzen. Bei der Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen hilft körperliche Aktivität – und zwar jede, die den Leidtragenden Freude bereitet. Physiotherapeuten können

Patienten dabei unterstützen, Störungen und Fehlfunktionen des Bewegungssystems – und damit auch Schmerzen – vorzubeugen, sie zu beheben oder zu minimieren. Das eigenständige Aktivsein der Betroffenen ist maßgeblich. Das Wissen darüber befähigt die Patienten, wieder mehr Selbstbestimmung in ihrem Alltag zu erlangen.