

Mit Schmerzen richtig umgehen

Wichtig dabei ist nicht die Eigenbehandlung, sondern die Klärung mit dem Arzt

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

Was zu tun ist

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 erreicht werden. Physiotherapeuten sind Experten für die Bewegungsentwicklung und -kontrolle. Sie stärken die

Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und klären über die Entstehung von Schmerzen auf. Dabei begleiten sie Betroffene und motivieren dazu, körpereigene Ressourcen optimal zu nutzen. Bei der Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen hilft körperliche Aktivität – und zwar jede, die Betroffenen Freude bereitet. Physiotherapeuten können Patienten dabei unterstützen, Störungen und Fehlfunktionen des Bewegungssystems – und damit auch Schmerzen – vorzubeugen, zu beheben oder zu minimieren. Das eigenständige Aktivsein der Betroffenen ist maßgeblich. Das Wissen darüber befähigt die Betroffenen, wieder mehr Selbstbestimmung in ihrem Alltag zu erlangen. (gesund.at)