

Herbsttagung 2018

Alternative Wege im Umgang mit Schmerzen

Anne Juanós und Andrea Bärlocher, Physiotherapeutinnen mit Spezialisierung Hämophilie

Nicole Wassmer, Physiotherapeutin USZ

Livia Schaeppi, Ergotherapeutin USZ



Wieso alternative Wege?

Revue der letzten Referate

1. Lifestyle – die aktive Alternative (Herbsttagung 2010)

- Warum ist die aktive Lebensgestaltung so wichtig?
- Was sind die Empfehlungen

2. Lebensqualität – mehr als nur ein Schlagwort (Herbsttagung 2014)

- Strategien für den Alltag erarbeiten, um das zu tun, was einem Lebensqualität bringt.
- «Wir sind verantwortlich für das was wir tun, aber auch für das was wir nicht tun» (Voltaire)
- Entspannungsübung

3. Physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten und deren Wirksamkeit – ohne und mit Operation (Herbsttagung 2017)

- Gelenke gesund erhalten
- Behandlungsmöglichkeiten



Generelles Ziel: Verbesserung der Lebensqualität

...durch mehr Aktivität

Generelle Empfehlung zur Erhaltung und Förderung der physischen und psychischen Gesundheit:

- Auszug aus dem Referat von 2010

- (Quellen:
 - Bundesamt für Sport BASPO
 - Bundesamt für Gesundheit BAG
 - Gesundheitsförderung Schweiz
 - Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz)



Was regelmässige Bewegung bewirkt

Reduktion des Risikos für

- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Zuckerkrankheit (Diabetes II)
- Krebserkrankungen
- Übergewicht

Verbesserte Immunabwehr



(Fortsetzung...)

Funktionserhaltung des Bewegungsapparats

- Verhütung von Osteoporose
- Erhaltung der Unabhängigkeit im Alter
- Weniger Rückenbeschwerden

Positive psychische Effekte

- Stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung
- Erhöhte Stresstoleranz

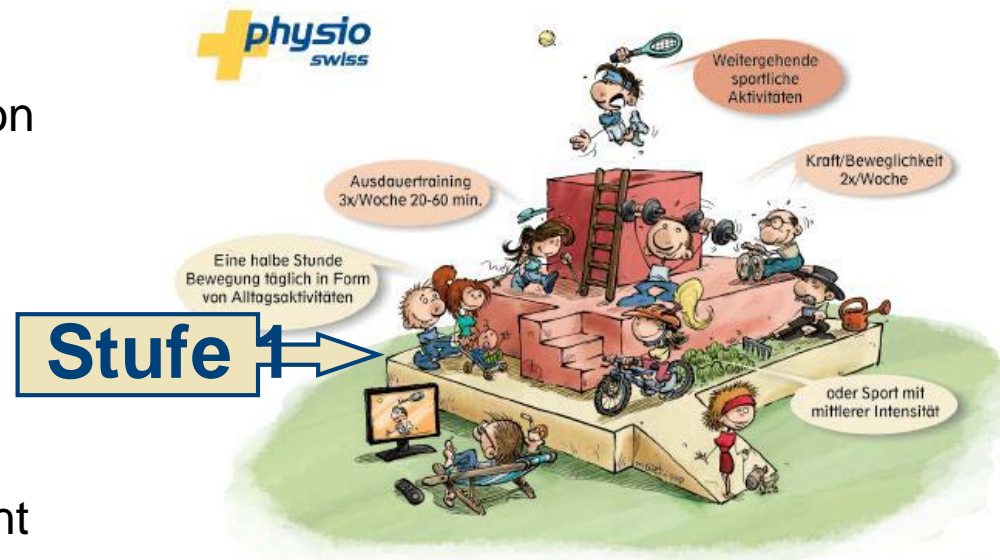


Bewegungsempfehlung: die Bewegungspyramide



Basisempfehlungen gesundheitswirksame Bewegung: Stufe 1

- Täglich mindestens 30 Minuten!
- körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport
- aufteilbar in täglich 3 mal 10 Minuten
- Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt Schwitzen
- Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit!



...Schmerz... – und «alternative Wege»

...und was wenn die Schmerzen im Vordergrund stehen und die Aktivität verhindern?



Gibt es «alternative Wege» im Umgang mit Schmerzen...?

«Alternative Wege» um ein höheres Aktivitätsniveau zu erreichen?

«Alternative Wege» im «Umgang» mit Schmerzen Warum soll man mit Schmerzen «umgehen»?

Was ist Schmerz eigentlich?

Die Wahrnehmung *Schmerz* wird als komplexe Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen^[11] und sozialen Faktoren angenommen (biopsychosoziales Schmerzkonzept). Der Schmerz ist also eine subjektive Wahrnehmung, welche nicht allein durch neuronale Signale der Nervenfasern bestimmt wird, vielmehr ist es eine Wahrnehmung, welche über komplexe Vorgänge stark reguliert wird (s. a. Schmerzmodulierung). (Wikipedia)

Warum soll man mit Schmerzen «umgehen»?

Die Empfindung von Schmerzen ist das Resultat von:

- Empfindung im Gewebe
- Wahrnehmung / Verarbeitung
- Bewertung:
 - Kenne ich das?
 - Was bedeutet das für mich
 - Ist es wichtig? Muss ich es beachten?



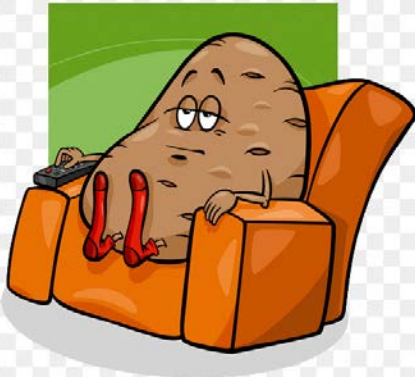
Schön, dass man mit Schmerzen umgehen kann!

- Schmerzen können unterschiedlich bewertet werden.
- Nicht alle Schmerzen werden zu jedem Zeitpunkt gleich empfunden
 - Ablenkung oder Fokus auf Schmerz
 - Verknüpfung mit Erfahrung oder «(Nicht-) Wissen»: Angstkomponente, Katastrophisieren
 - Wohlbefinden oder anderweitiges Unwohlsein
 - Ruhige oder hektische Lebensphase
- Schmerzen sind abhängig von Belastung

Nochmals von vorn...

Wenn der Schmerz im Wege steht...

Wie komme ich mit meinen Schmerzen vom eher passiven Lebensstil zu meinem gewünschten aktiven Lebensstil?



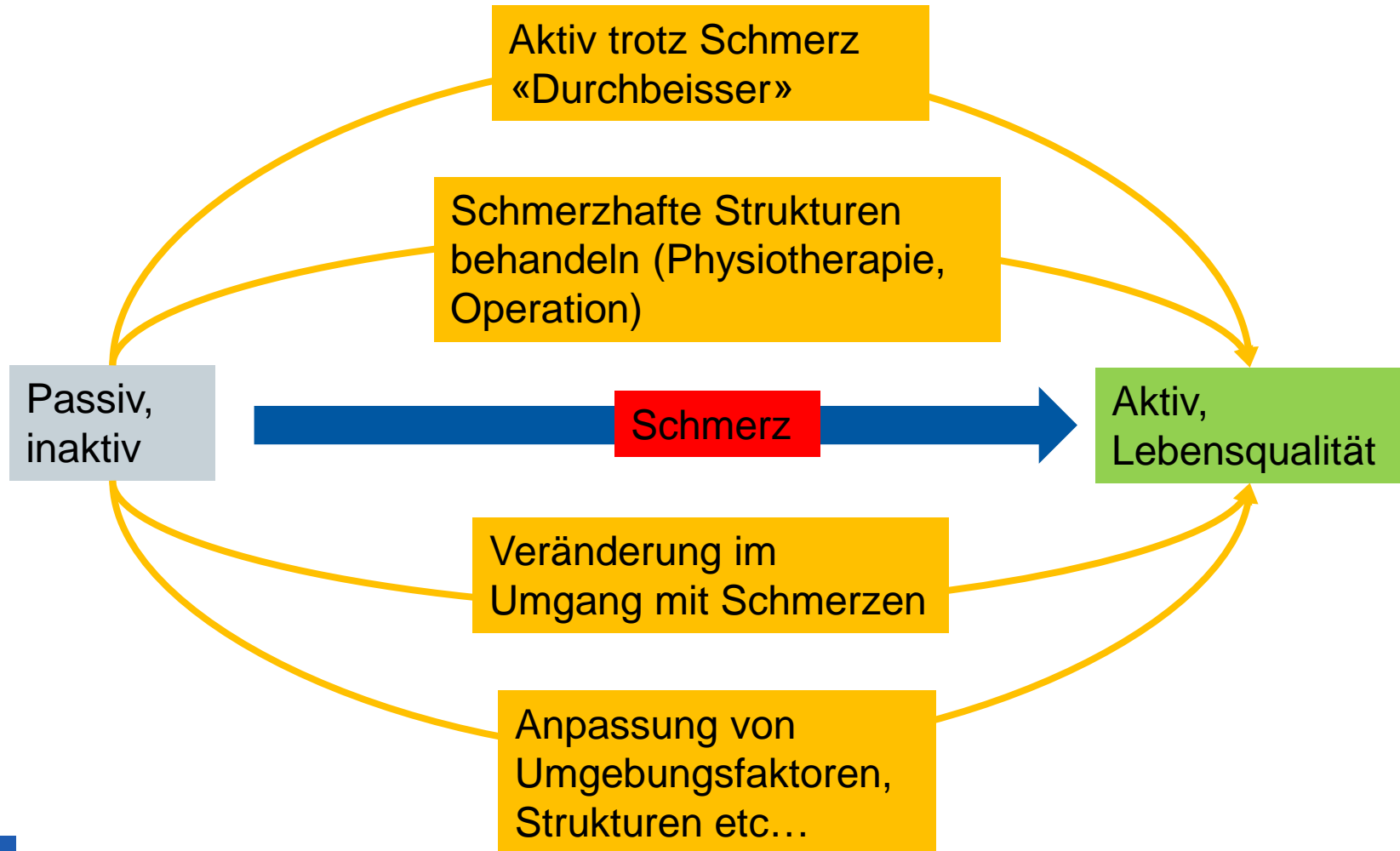
Passiv,
inaktiv

Was braucht es
dazwischen?

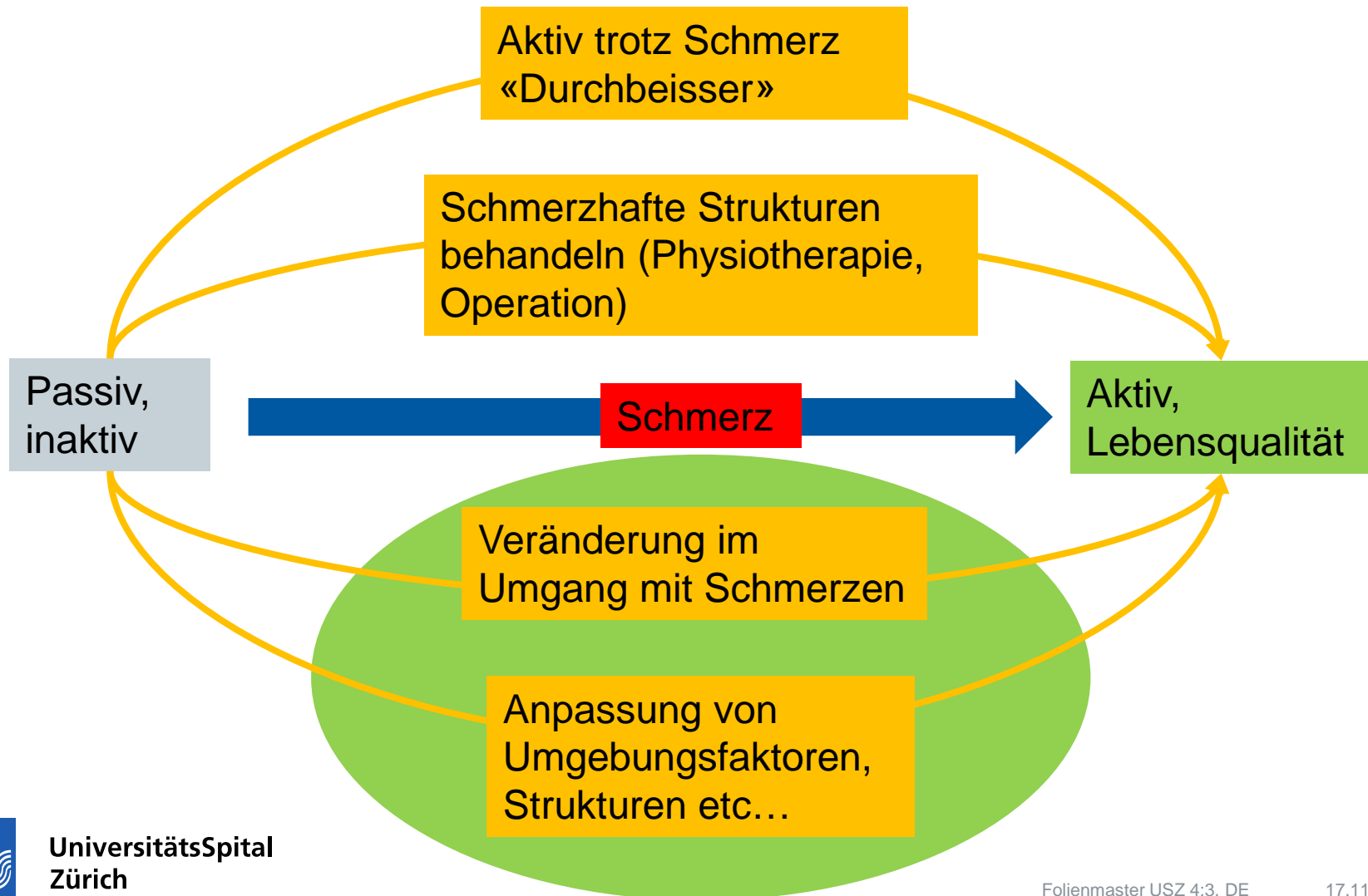
Aktiv,
Lebensqualität

Manchmal braucht es einen Umweg...

4 mögliche Wege



Darum hören wir heute mehr über...



**Viel Spass bei
den folgenden
Präsentationen!!!**

