



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

BEWEGUNG & SCHMERZ

Schmerzen verstehen. Den Alltag gestalten.

Ein biopsychosozialer Arbeitsratgeber für mehr Orientierung, Mitgestaltung und alltagsnahe Ziele.

04

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Schmerzmechanismen verständlich unterscheiden
- Aktivität und Unterstützung gezielt planen
- Eigene Ziele und Erfahrungen festhalten

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START & SICHERHEIT

Für wen dieses Buch gedacht ist

Schmerzen ernst nehmen und den Handlungsspielraum erweitern.

Dieser Ratgeber richtet sich vor allem an Erwachsene mit wiederkehrenden oder länger bestehenden Schmerzen. Er verbindet verständliche Einordnung mit praktischen Reflexions- und Planungshilfen. Er ersetzt keine Diagnose, Psychotherapie oder individuelle Schmerzbehandlung. Eine bekannte Schmerzerkrankung macht neue Symptome nicht automatisch harmlos.

Neue Warnzeichen verlangen Abklärung

Bei akuten Notfallzeichen wie anhaltendem Brustschmerz mit Atemnot, Kollaps oder neuen neurologischen Ausfällen sofort Hilfe holen. Neue Blasen- oder Darmstörungen mit Taubheit im Schritt oder zunehmender Beinschwäche sind ebenfalls dringliche Warnzeichen. Im Notfall 112. [B3, L3]

Was dieses Buch nicht behauptet

Es behauptet nicht, dass Schmerzen nur eine Frage von Gedanken sind. Es behauptet auch nicht, dass jedes Symptom durch Training verschwinden muss. Organische Erkrankungen, Verletzungen und Nervenprobleme brauchen gegebenenfalls eine gezielte Behandlung. Psychische und soziale Einflüsse zu berücksichtigen bedeutet nicht, diese Ursachen zu leugnen. [P1, P2]

Wie Sie die Arbeitsseiten nutzen

Lesen Sie zunächst die Einordnung. Wählen Sie dann ein Werkzeug, das zu einer konkreten Schwierigkeit passt. Probieren Sie nicht alle Übungen und Veränderungen gleichzeitig aus. Die Arbeitsblätter sind persönliche Planungshilfen, keine diagnostisch validierten Fragebögen.

Eine faire Erwartung

Ein möglicher Nutzen ist, mit Beschwerden verständlicher umzugehen und wichtige Aufgaben wieder gezielter anzugehen. Ob und wie stark Schmerzen dabei abnehmen, lässt sich für die einzelne Person nicht versprechen.

Bei anhaltender Belastung, deutlichen Ängsten, depressiven Symptomen oder stark eingeschränktem Alltag ist fachliche Unterstützung sinnvoll. Sie müssen nicht erst beweisen, dass Sie alle Selbsthilfemöglichkeiten ausgeschöpft haben.

WISSEN & PRAXIS

Schmerz ist real

Auch dann, wenn ein Befund nicht alles erklärt.

Die internationale Schmerzgesellschaft beschreibt Schmerz als persönliche Erfahrung mit sensorischen und emotionalen Anteilen. Biologische, psychische und soziale Faktoren können daran beteiligt sein. Ein Bericht über Schmerzen verdient Respekt; er muss nicht erst durch ein passendes Bild „bewiesen“ werden. [P1]

Körpersignale und Schmerzerleben unterscheiden

Nerven können Informationen über potenziell schädigende Reize weitergeben. Die Verarbeitung solcher Signale und das bewusste Erleben von Schmerz sind nicht einfach identisch. Darum lässt sich die Stärke eines Schmerzes nicht zuverlässig als direkte Anzeige des Ausmaßes einer Verletzung lesen. Das schließt eine Verletzung oder Erkrankung nicht aus. [P1, P5]

Zwei Fragen können gleichzeitig richtig sein

„Muss eine körperliche Ursache behandelt werden?“ und „Was beeinflusst meinen Umgang mit den Beschwerden?“ sind keine Gegensätze. Eine Person kann beispielsweise eine Gelenkerkrankung haben und zusätzlich von besserer Belastungsplanung oder Unterstützung bei Schlafproblemen profitieren. [P2]

Ein ungünstiger Satz

„Da ist nichts, also können Sie keine Schmerzen haben.“ Ein hilfreicherer Satz wäre: „Die bisherige Untersuchung erklärt nicht alles. Wir nehmen die Beschwerden ernst und besprechen, was noch zu klären und was jetzt sinnvoll ist.“

Ihre persönliche Übersetzung

Schreiben Sie eine Erklärung auf, die weder Angst erzeugt noch Ihre Beschwerden kleinredet. Zum Beispiel: „Meine Schmerzen sind real. Ich darf nach Ursachen fragen und gleichzeitig kleine passende Schritte für meinen Alltag ausprobieren.“ Dies ist ein selbst formuliertes Arbeitsbeispiel, kein therapeutischer Zaubersatz.

Diese Erklärung hilft mir eher als die bisherigen Aussagen:

Das ist erst der Anfang.

Schmerzen verstehen

Die Vollversion umfasst 30 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Schmerzmechanismen
- Aktivität und Unterstützung
- Persönliche Arbeitsblätter

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/