



Photo: © lrf / Getty Images / iStock

Mit richtiger Bewegung gegen den Schmerz

Durchhalten scheint die Parole für viele Menschen selbst bei andauernden Schmerzen zu sein. Damit behindern sie selbst eine schnelle Besserung der Beschwerden.

Die richtige Bewegung kann beim chronischen Schmerz ein wichtiger Therapiebaustein sein. Denn die häufigsten Gründe für dieses Schmerzgeschehen im Stütz- und Bewegungsapparat sind Fehl- und Überbelastungen. Etwa 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden an chronischen Schmerzen. Das bedeutet, dass der Schmerz drei Monate und mehr anhält. Die meisten der Betroffenen haben Schmerzen im Bewegungsapparat. Ein Viertel der Befragten in einer Untersuchung von Physio Austria, dem Berufsverband der Physiotherapeutinnen und -therapeuten Österreichs, gaben an, unter Schmerzen in Gelenken, Beinen, Füßen, Armen oder Knien und ein weiteres Viertel im Rückenbereich zu leiden. Nacken- sowie Schulterschmerzen wurden von 17 Prozent angegeben.

Männliche Durchhalteparolen

Äußerungen wie „Immer positiv denken: Der Schmerz wird schon wieder nachlassen“ (43%), „Ich spreche nicht über meine Schmerzen. Ich möchte mich darüber nicht bei anderen beklagen“ (36%) oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ (20%) erfahren hohe Zustimmung in der österreichischen Gesamtbevölkerung. Männer unterdrücken Schmerzen häufiger als Frauen. Deutlich wird das bei der Aussage „Wer etwas erreichen will, muss auch Schmerzen ertragen können“ – hier stimmen 29 Prozent der Männer und 17 Prozent der Frauen

zu. Dass akute Schmerzen ein Alarmsignal des Körpers sind, auf welches man entsprechend reagieren muss, dessen sind sich allerdings 75 Prozent aller Befragten bewusst. Der höheren Aufmerksamkeit von Frauen gegenüber dem Schmerz entsprechend, holen sie sich auch rascher Hilfe bei Expertinnen und Experten: 53 Prozent der Frauen stehen 45 Prozent der Männer gegenüber. Obwohl von allen Befragten 67 Prozent in Physiotherapien waren und mehr als die Hälfte berichtete, dass ihnen diese geholfen haben, kümmern sich nur zwölf Prozent um einen Termin bei der Physiotherapie.

Wenn es um die Linderung von Schmerzen geht, werde viel zu selten die Expertise wie etwa von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten eingeholt, so Constance Schlegl, Präsidentin von Physio Austria. Dabei kann Physiotherapie für die Patientinnen und Patienten eine ganz entscheidende Rolle in der Behandlung von Schmerzen spielen. Maßnahmen der Physiotherapie fördern die Gesundheitskompetenz, passen Verhaltensstrategien an und erarbeiten ein individuelles Schmerzmanagement, das gemeinsam mit anderen Gesundheitsberufen umgesetzt werden kann. Der klare Appell: „Bleiben Sie mit den Schmerzen nicht allein, wenden Sie sich an die Expertinnen und Experten.“ Die Wirksamkeit der Physiotherapie in der Behandlung von z. B. chronisch unspezifischem Rückenschmerz ist jedenfalls in zahlreichen Studien belegt.

Quelle:

Physio Austria –
Bundesverband der
Physiotherapeut*innen
Österreichs

© SPRINGER-VERLAG
GMBH AUSTRIA
EIN TEIL VON SPRINGER
NATURE 2024