



Lift pro Life  
Gudrunstr. 2  
10365  
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840  
Fax 030 - 5515 2839  
E-Mail [info@mein-treppenlift.de](mailto:info@mein-treppenlift.de)

## Mein Treppenlift fürs Leben

### **Geschmeidig wie eine Gazelle**

Bewegung ist gut für die Gelenke und die Seele von Schmerzpatienten

(sra) In Bewegung kommen und in Bewegung bleiben ist bei den meisten schmerzhaften Rücken- und Gelenkerkrankungen wichtig. Sportliche Aktivität hat aber nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper. Auch die Seele profitiert. Sport lenkt von den Alltagsbeschwerden ab. Außerdem helfen soziale Kontakte mit anderen Aktiven über die eigenen Probleme hinwegzukommen.

Viele Sportarten, wie Wassergymnastik oder Walking können Schmerzpatienten in einer Gruppe ausüben. Der Kontakt zu anderen Menschen lässt die Erkrankung in den Hintergrund treten. Die Gespräche, die nichts mit Krankheit und Schmerz zu tun haben, lenken ab und tun Betroffenen gut. Der Schmerz wird dadurch weniger stark wahrgenommen.

Bewegung ist jedoch oft erst durch eine gezielte medikamentöse Schmerztherapie möglich. Je nach Schmerzintensität kann dabei auch die Einnahme von starken Schmerzmitteln wie Opioiden notwendig sein. Opioide und Sport – passt das zusammen? „Opioide sind nicht nur bettlägerigen schwerstkranken Menschen vorbehalten“, sagt Dr. Dietmar Krause, Leiter des Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V., Marburg. Der Einsatz starker Schmerzmittel sollte sich vor allem nach der Schmerzstärke richten. „Bei stabiler Dosierung und gutem Allgemeinzustand spricht nichts gegen Sport“, so Krause. Betroffene müssen trotz Schmerzmedikamenten keine Sorge haben, dass mögliche Sportverletzungen nicht bemerkt werden. „Die Dosierung wird ja immer so gewählt, dass der bestehende Schmerz gelindert wird. Ein zusätzlicher Schmerzreiz, zum Beispiel durch eine Zerrung, wird selbstverständlich wahrgenommen und sollte als Warnzeichen auch ernst genommen werden“, erklärt der Schmerzexperte. Deshalb empfiehlt Krause allen Schmerzpatienten das Trainingsprogramm mit dem betreuenden Arzt und einer Physiotherapeutin abzustimmen.

Die Physiotherapeutin hat nach Ansicht von Krause im Sportprogramm von Schmerzpatienten sogar eine entscheidende Rolle. „Die Krankengymnastin gibt nicht nur Empfehlungen zur richtigen Bewegungsausführung, sondern sie stärkt auch das Selbstvertrauen der Patienten.“ Den Betroffenen fehlt nach langer Schmerzkrankheit oft das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Therapeutin kann hier durch intensive Kontrolle und Rückmeldung von Fehlbelastungen die schmerzfreie Belastungsintensität schneller erhöhen als es sich der Patient selbst zutrauen würde. „Überlastungen werden so vermieden und die Rehabilitation erreicht schneller ihr Ziel“, fasst Krause die Vorteile zusammen.