

### 3. In Bewegung bleiben

*"Wenn ich mich bewege, bekomme ich Schmerzen.*

*Deshalb lasse ich es lieber sein – sonst mache ich womöglich noch etwas kaputt!*

Bewegung tut gut, und zwar dem Körper und der Seele gleichermaßen. Deswegen gilt sie regelrecht als Allzweckmedizin. Körperliche Bewegung spielt in der Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen eine entscheidende Rolle - auch bei chronischen Schmerzen. Der menschliche Körper ist von Natur aus auf Bewegung angewiesen, um gesund zu bleiben. Der Wechsel von Belastung und Erholung ist wichtig, um die normalen körperlichen und seelischen Prozesse aufrecht zu erhalten. Nur so bleiben unser Herz-Kreislauf-System, das Skelett und die Muskulatur gesund und belastbar.

Chronische Schmerzen führen jedoch häufig zu einer Vermeidung von Bewegungen bis hin zu einem ausgeprägten Schonverhalten. Das kann mit der Zeit den Handlungsspielraum der Betroffenen immer mehr einschränken, unfitter und unselbständiger machen.

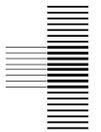
Aber wenn Bücken, Gehen oder andere Bewegungen des Alltags wehtun, scheint es doch nur gut und richtig zu sein, all das zu vermeiden, um dem Körper Ruhe und die Möglichkeit zur Erholung zu geben?

Doch das stimmt nicht ganz, denn was bei akuten Schmerzen erst einmal hilfreich sein und den Heilungsverlauf unterstützen kann, ist **bei chronischen Schmerzen ungünstig** und führt langfristig zur Verschlechterung der Situation.

**Gerade bei chronischen Schmerzen hat regelmäßige körperliche Aktivität zahlreiche**

**positive Auswirkungen:**

- Ein trainierter Muskel wird besser durchblutet und kann seine Funktion viel besser erfüllen. So können Bewegungen gut koordiniert werden und das Skelett wird gestützt. Dies ist wichtig für die Stabilität der Wirbelsäule und für den Schutz und die Belastbarkeit der Gelenke. Auch die Neigung zu Verkrampfungen ist geringer als bei einem schwachen, untrainierten Muskel.
- Die Bandscheiben werden nur durch den Wechsel von Be- und Entlastung mit Nährstoffen versorgt und behalten so ihre Elastizität.
- Kennen Sie das gute Gefühl, das sich nach körperlicher Betätigung einstellen kann? Man spürt den Körper bewusster und genießt es, sich hinterher auszuruhen und die



innere Zufriedenheit auszukosten. Das liegt an der Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen.

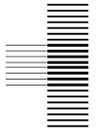
- Bewegung hebt die Stimmung und schafft Gemeinschaft. Eine gemeinsame Wanderung mit Freunden, Mannschaftssport in einer Freizeit-Sportgruppe oder der Yoga-Kurs am Abend.... die Möglichkeiten sind vielfältig. Und wer kennt nicht das zufriedene und stolze Gefühl, etwas geschafft zu haben.
- Das vegetative Nervensystem, das auch die Verdauung und den Schlaf reguliert, wird durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst und im Gleichgewicht gehalten.

**Bewegung unterstützt also die Gesundheit von Körper und Seele. Entscheidend ist das richtige Maß!**



Was bedeutet das praktisch?

- Suchen Sie sich eine Sportart oder eine Bewegungsmöglichkeit, die Ihnen Freude macht.
- Schließen Sie sich mit anderen zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben: melden Sie sich verbindlich in einer Sportgruppe (z.B. Vereinsangebote, Bewegungsangebote der Krankenkassen, VHS-Kurse, Fitnessstudio) an oder verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten. Das hilft, den "inneren Schweinehund" zu überlisten.
- Ein an Ihren aktuellen Zustand angepasstes Bewegungs- und Dehnungsprogramm hilft Ihnen, Mobilität und Belastbarkeit zu erhalten oder wiederaufzubauen.
- Stellen Sie sich Ihrer Angst und führen Sie schmerzhaft Bewegungen behutsam und bewusst aus. Lassen Sie sich bei Bedarf professionell beraten (z.B. vom Physiotherapeuten).



- Vermeiden Sie Schonhaltungen, einseitige Belastungen und Schonverhalten. Bemühen Sie sich um Ausgleich auch in Alltagssituationen, z.B. in dem Sie auf regelmäßigen Belastungswechsel achten.
- Versuchen Sie, Bewegungsmöglichkeiten in Ihrem Alltag zu nützen. Legen Sie Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, anstatt mit dem Auto zu fahren oder den Fahrstuhl zu nützen.
- Bleiben Sie gerne kreativ und probieren Sie neue Arten aus, sich zu bewegen. Die Fantasie kennt keine Grenzen.
- Hüten Sie sich vor zu viel Ehrgeiz und vergleichen Sie sich nicht mit früher! Ihre Aufgabe ist es, für JETZT das richtige Maß und das passende Training zu finden. Regelmäßiges Training bei angenehmer Belastung bringt Sie langfristig weiter, als sporadisches Training mit hoher Belastung.
- **Entscheidend ist: bleiben Sie in Bewegung!** Sei es der Tanz zu Ihrer Lieblingsmusik im Wohnzimmer, ein Spaziergang am Abend oder das Ballspiel mit dem Enkelkind - lassen Sie sich die Bewegung durch den Schmerz nicht nehmen!