



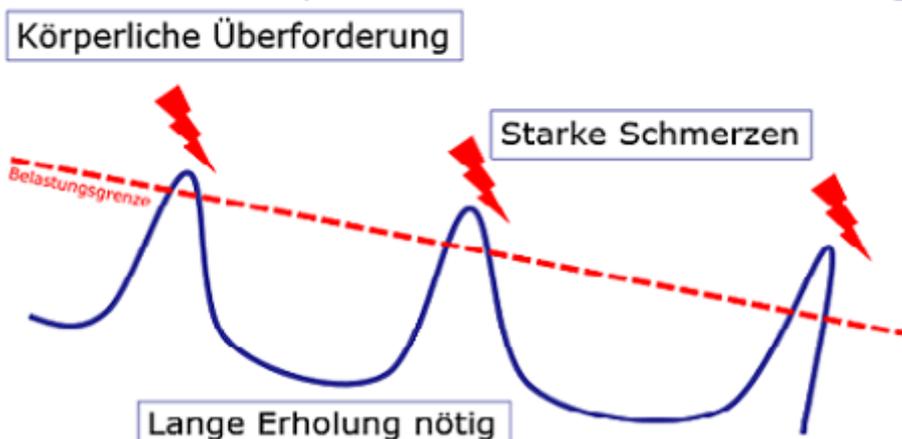
5. Ein gesundes Maß finden

*"Bei der Gartenarbeit mache ich immer so lange weiter, bis es vor Schmerzen gar nicht mehr geht. Ich schaffe doch sowieso schon so wenig!
Danach liege ich dann den Rest des Tages flach."*

Beim "Pacing" geht es um das bewusste Anpassen körperlicher Aktivität an die eigene Leistungsfähigkeit - für viele Menschen mit chronischen Schmerzen ein Schlüssel zu größerer Leistungsfähigkeit und einem selbstbestimmten Leben. Wer sich immer wieder körperlich belastet "bis es gar nicht mehr geht", erlebt meist nur noch mehr Frust und bekommt das Gefühl, vom Schmerz bestimmt zu werden. Das Geheimnis heißt: "Pausen machen, BEVOR der Schmerz mich zwingt!"

Bei körperlichen Aktivitäten über die Schmerzgrenze gehen und so lange weitermachen, bis der Schmerz Sie zum Aufhören zwingt: Das ist ein verbreitetes Verhaltensmuster bei Menschen mit chronischen Schmerzen. Dahinter steht oft das Bestreben, ein normales Leben so gut wie möglich aufrechtzuerhalten und dem Schmerz so wenig wie möglich nachzugeben. Das Problem ist nur: mit diesem „Durchhalten“ erreichen Sie meist das Gegenteil - stärkere Schmerzen, längere Schonungsphasen und vielleicht sogar mehr Medikamente. Der Frust nimmt zu und die Leistungsfähigkeit immer weiter ab.

Pausen machen, wenn der Schmerz mich zwingt

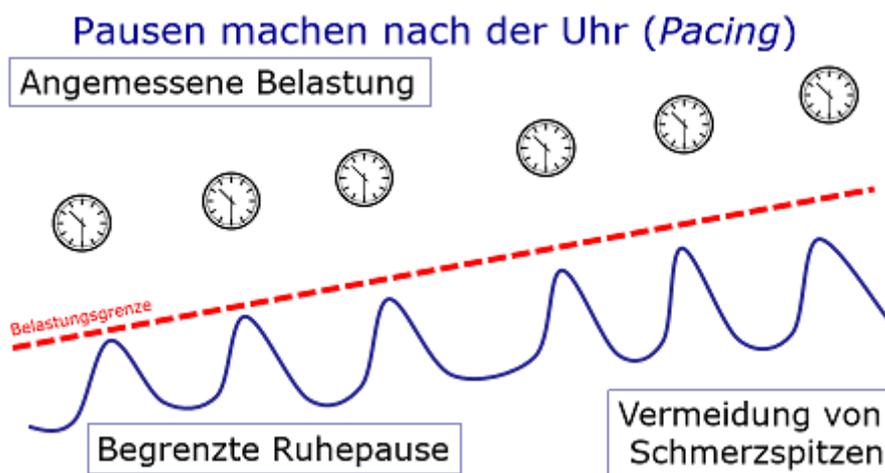


Doch es gibt auch eine Alternative dazu: „**Pacing**“, das bewusste Anpassen körperlicher Aktivität an die eigene Leistungsfähigkeit. Die folgenden Tipps erklären Ihnen, wie das praktisch geht.



Das Geheimnis: Machen Sie Pausen **BEVOR** der Schmerz Sie zwingt.

Teilen Sie sich Ihre körperliche Aktivität so ein, dass Sie über den Tag hinweg ein eher gleichmäßiges Aktivitätsniveau aufrechterhalten. Wenn Sie frühzeitige Pausen machen, also bevor der Schmerz Sie dazu zwingt, vermeiden Sie Schmerzverstärkungen und erholen sich schneller. Letzten Endes schaffen Sie damit möglicherweise sogar mehr. Und Sie haben dann wieder das Steuer selbst das Heft des Handelns in der Hand. Sie werden merken: Das fühlt sich viel besser an!



Teilen Sie Ihre Aktivitäten und Aufgaben in machbare Schritte ein.

Teilen Sie ihre Aktivitäten im Voraus in machbare Portionen auf. Gehen Sie z.B. lieber an zwei Tagen einkaufen, anstatt sich bei einem Großeinkauf zu übernehmen. Machen Sie beim Spazierengehen rechtzeitig kurze Sitzpausen, bevor Sie kurz vor Schluss vor Schmerz nicht mehr weitergehen können. Mit der Zeit werden Sie die aktive Zeit verlängern und die Ruhezeit verkürzen können. Getreu dem Motto: "In der Ruhe liegt die Kraft."

Gestalten Sie Ihre Pausen gezielt.

Überlegen Sie sich schon vor der Aktivität, wann und wo Sie pausieren können. Überlegen Sie sich z.B. vor einem Spaziergang, wo es unterwegs Sitzgelegenheiten gibt. Sammeln Sie schon vorher Ideen, was Sie in der Pausenzeit tun können und treffen Sie, wenn nötig Vorbereitungen. Legen Sie sich z.B. vor Beginn der Gartenarbeit die Zeitung auf der Terrasse bereit. Vielleicht wäre es auch gut, in der Pause ein paar Dehnübungen zu machen, etwas zu trinken oder frische Luft zu schnappen?



Verteilen Sie körperliche Anforderungen über den Tag und über die Woche.

Verteilen Sie aktive und Erholungsphasen möglichst gleichmäßig über den Tag und die Woche. Erstellen Sie einen schriftlichen Tages- oder Wochenplan.

Planen Sie Belastungswechsel ein.

Die Erholungsphasen während körperlicher Aktivitäten müssen keinesfalls immer aus Ruhe und Untätigkeit bestehen. Oft ist es ausreichend, die Anforderungen zu wechseln (z.B. langes Sitzen am PC durch regelmäßig kurze Besorgungsgänge zu unterbrechen).

