

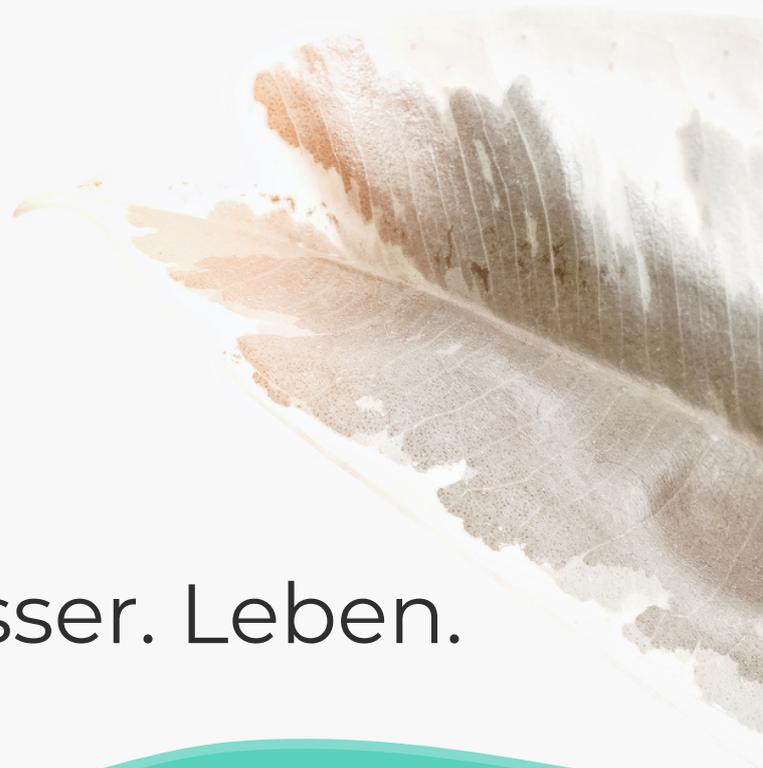
physio.team

BURKHOLDER



Osteopathie
Burkholder

Was Du bei akuten Schmerzen
tatsächlich meiden solltest!



Einfach. Besser. Leben.

OSTEOPATHIE BURKHOLDER | PHYSIO.TEAM BURKHOLDER

Am Güterbahnhof 5 | Kaiserstr. 23 | 66482 Zweibrücken |
osteopathie-burkholder.de | physioteam-burkholder.de



Es kommt darauf
an, den Körper
mit der Seele und
die Seele durch
den Körper zu
heilen.

OSCAR WILDE



1

VERMEIDE INAKTIVITÄT!

Leben ist Bewegung

Was heißt das?

Wenn du eine akute Verletzung oder einen akuten Schmerz hast, versuche trotzdem aktiv zu bleiben. Warum? Dein Körper reagiert – das wissen wir heute aus der Schmerzforschung – auf Inaktivität so, dass er deine körpereigene Schmerzschwelle immer weiter runterfährt.

Wenn du aufgrund eines Schmerzes in einem betroffenen Areal, dieses Areal nicht benutzen kannst, vielleicht auch nicht benutzen darfst, versuche trotzdem aktiv zu bleiben. Versuche umliegende Gewebe zu bewegen.

Beispiel:

Du hast eine verletzte Schulter oder einen akuten Schulterschmerz. Versuche trotzdem ein leichtes Herz-Kreislauf-Training, etwa auf einem Ergometer durchzuführen, um so deine körpereigene Schmerzapotheke weiter an der Ausschüttung von schmerzhemmenden Stoffen zu fördern.

VERMEIDE EINE AU

Dein Körper wird es dir danken!

2

Versuche nicht krank geschrieben zu werden. Klingt erstmal paradox, macht aber Sinn. Man weiß mittlerweile aus der modernen Schmerzforschung, dass ab dem Moment, wenn du deine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, deinen gelben Zettel erhältst, sich deine Situation eher verschlimmert, als verbessert.

Du hast Zeit dich um deinen Schmerz zu kümmern. Du hast Zeit inaktiv zu werden. Du bleibst nicht in Bewegung. Wenn es sich also vermeiden lässt, krank geschrieben zu werden, wirst du damit deine Genesung eher nach vorne treiben.

Das heißt nicht, dass du bei jeder Situation trotzdem arbeitsfähig bleiben solltest. Nur, dass du abwägen solltest: Ist eine Krankschreibung tatsächlich nötig oder kann ich eventuell noch ein wenig warten.

ES GIBT TAUSEND KRANKHEITEN, ABER NUR EINE GESUNDHEIT.

Ludwig Börne

3

KEINE PANIK

Alles geht vorbei!

Ekatastrophisiere deine Situation nicht. Gerade nicht in Panik, mache dir klar: Du bist vielleicht verletzt, du hast wahrscheinlich auch Schmerzen, aber in aller Regel werden solche Thematiken auch wieder heilen. In dem Moment, wenn du deiner Akutsituation eine zu große katastrophale Bedeutung beimisst, wird sich in deinem Gehirn dein Schmerz verstärken. Und es wird dir tendenziell eher schlechter, als besser gehen! Panik führt zur dunklen Seite der Heilung.

4

DON'T GOOGLE

Das Internet kennt Dich nicht!

Google deine Erkrankung nicht! Googele nicht deine Diagnose. Du wirst im Internet keine allgemeingültige Meinung finden, die genau auf deinen Schmerz zutrifft.

Bedenke: Deine Situation und Du als Individuum, seid sehr, sehr, sehr einzigartig. Das heißt, wenn du eine Situation, eine Symptomatik googelst, wirst du niemals das Ergebnis finden, was du brauchst, sondern immer nur das, was du gerade möchtest.

ES GIBT TAUSEND KRANKHEITEN, ABER NUR EINE GESUNDHEIT.

Ludwig Börne

5

KEINE TEUREN BILDER

Schmerz ist nicht sichtbar!

Vermeide übertriebene Bildgebung.

Bevor du dich in ein Röntgengerät, in ein MRT, in ein CT begibst, frage deinen Arzt, deinen Therapeuten, deinen Behandler: „Was ist die Fragestellung dieser Bildgebung. Wonach wird konkret gesucht?“

Man weiß mittlerweile, dass übertriebene Bildgebung und die daraus resultierenden Befunde eher dazu führen, dass deine Schmerzwahrnehmung sich verstärkt, dass du eher in ein Katastrophisierungsmuster gerätst, als dass es tatsächlich sinnvoll ist. Hier darfst du mich auch wieder nicht falsch verstehen: Es gibt natürlich sinnvolle Momente ein Bild zu machen. Wenn du einen Verdacht auf Knochenbruch

hast, wenn du länger andauernde Schmerzen hast, wenn du gegebenenfalls neurologische Symptomatiken hast, dann ist eine Bildgebung sinnvoll.

Jedoch solltest du bedenken, dass nicht auf jedem Bild dein Schmerz sichtbar ist, sondern immer nur die Struktur, die das Bild eben zeigen kann.

Wir sind in beiden Praxen für
Dich und Deine Schmerzfreiheit
da!

ES GIBT TAUSEND KRANKHEITEN, ABER NUR EINE GESUNDHEIT.

Ludwig Börne



**„TU DEINEM LEIB
ETWAS GUTES,
DAMIT DEINE
SEELE LUST HAT,
DARIN ZU
WOHNEN.“**

TERESA VON AVILA



physio.team

BURKHOLDER

Kaiserstraße 23 | 66482 Zweibrücken | + 49 (0) 6332 97 92 988
www.physioteam-burkholder.de | kontakt@physioteam-burkholder.de

Termine telefonisch oder per E-Mail.



Osteopathie
Burkholder

Am Güterbahnhof 5 | 66482 Zweibrücken | + 49 (0) 6332 97 92 988
www.osteopathie-burkholder.de | kontakt@osteopathie-burkholder.de

**Termine bevorzugt online unter
osteopathie-burkholder.de/onlinetermin**

Wir freuen uns über eine positive Bewertung bei



unter osteopathie-burkholder.de/bewertung oder
physioteam-burkholder.de/bewertung.

Vielen Dank!