

Strategien zur Umsetzung neuer Erkenntnisse zur Schmerzbewältigung in der Rückenschule

Wie kann ich das Thema Schmerzbewältigung konstruktiv und sinnvoll in die Rückenschule integrieren?



Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Ablauf

- Kurzer Überblick zur Schmerzbewältigung
- Vermittlung der Notwendigkeit eines guten Copings
- Praxisnahe Erklärung des Schmerzgedächtnisses
- Methoden der kognitiven Schmerzbewältigung für die Rückenschule

Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Ziele der neuen RS

- Fördern der Rückengesundheit
- Prävention der Chronifizierung von Rückenschmerzen



Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

State of the Art

- Starke Evidenz für primärpräventive Effekte von körperlicher Aktivität bei der Bewältigung von Rückenschmerzen (Vuori, 2001, Linton & van Tulder, 2001)
- Starke Wirkung aber insbesondere bei der Kombination körperliche Aktivität und kognitive Techniken!
- Wichtiger Faktor im Prozess der Schmerzchronifizierung: Strategien im Umgang mit dem Schmerz!

• Tag der Rückengesundheit 2011
• Rabea Trumpp

Aufbau von Schmerzbewältigungsstrategien

- Hintergrundwissen zur Chronifizierung von Rückenschmerzen
- Erkennen psychosozialer Belastungssituationen
- Vermittlung von Coping-Strategien
- Verbesserung der emotionalen und sozialen Ressourcen

• Tag der Rückengesundheit 2011
• Rabea Trumpp

Vermittlung Coping Ölwarnleuchte



Wie reagiere ich angemessen?

• Tag der Rückengesundheit 2011
• Rabea Trumpp

Hintergrundwissen zur Entstehung von Rückenschmerzen

Zitrone



Carpenter Effekt

Gesetze der Ideoplasie und Ideofixation

Der einzig gesichert immer auftretende Risikofaktor zur Entstehung von Rückenschmerz:
Erlebte Rückenschmerzepisode (Pfeifer 2001)

Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

“Schmerz ist ein psychologisches Problem ...
... auch wenn er ursprünglich körperlichen Sensationen erwachsen ist.“

(G.L. Engel, 1959)

Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Vermittlung von Coping-Strategien

Alternativsatz

- Mein Rücken meldet sich
- Mein Rücken ruft nach Zuwendung
- Ich spüre meinen Rücken

Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Handlungswissen zur Verbesserung der emotionalen Ressourcen

Urlaub



Wärme
Freude am Leben
Rücken
genheit entspannen
Nette Leute kennenlernen
Sich wohlfühlen Seele baumeln lassen

Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Glaubenssätze

Worte haben die gleiche Wirkung wie Psycho-Pharmaka – nur eben viel schneller und zuverlässiger!

Prof. Dr. Walter Ziegglönsberger Münchner Max-Planck-Institut
(Deutscher Schmerzkongress 2001)



Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Hintergrundwissen Entstehung/Vermittlung Coping Strategien

Wiese



Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp

Handlungswissen zur Verbesserung der emotionalen und sozialen Ressourcen

Selbstbewusstsein

Entwurf des Stärkeprofils:

„Darauf bin ich besonders stolz“

Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp



Mehr davon:

Rücken-Braining von Wolfgang Schreiber

(Fortbildung, 16 UE)



Tag der Rückengesundheit 2011
Rabea Trumpp
