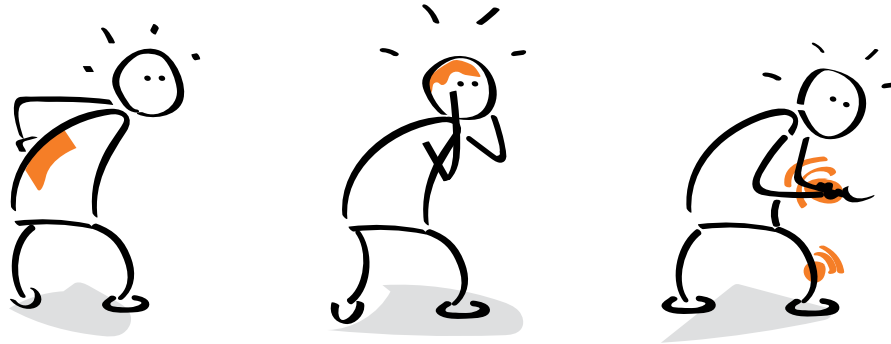


# Sport

## und chronischer Schmerz



**Schmerz bei Tag und in der Nacht. Menschen, die dem ausgesetzt sind, fühlen eine dauerhafte Belastung. Eine massive Einschränkung der Lebensqualität kann die Folge sein. Können Bewegung und Sport hier Milderung verschaffen oder gar Heilung auslösen? Der Aufsatz von Dr. Ulrich Schneider, Leitender Arzt Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, gibt Hoffnung.**

Akut auftretende Schmerzen zum Beispiel im Rahmen einer Verletzung sind als Warnsignal des Körpers zu verstehen und sollten kurzfristig zu einer Schonung des Körpers führen, um weiteren Schaden abzuwenden. Anders verhält es sich jedoch bei chronischen Schmerzen. In diesem Fall kann eine körperliche Schonung dazu beitragen, die chronische Schmerzsymptomatik aufrechtzuerhalten oder sogar zu verstärken.

Durch fehlende Bewegung kommt es zu einer Dekonditionierung, also zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit. Der Verlust der Leistungsfähigkeit trägt dann zur Chronifizierung der Schmerzen bei. Schmerzpatienten entwickeln zudem häufig ein Schon- und Vermeidungsverhalten (Angst vor Bewegung).

### Schonhaltung adé

Die Wirksamkeit eines körperlichen Trainings als Teil eines multimodalen Behandlungskonzeptes ist in der Literatur gut belegt. Für Patienten mit chronischem Rückenschmerz gibt es beispielsweise zahlreiche Studien, die die Effekte eines Ausdauer-, Kraft- oder Koordinationstrainings unter-

sucht haben. Hierbei zeigten sich je nach Studiendesign positive Effekte im Sinne einer Schmerzreduktion.

Alle Trainingsarten können zudem das Selbstwertgefühl steigern, die Körperwahrnehmung verbessern und das Wohlbefinden erhöhen. Ein wichtiger Schritt in der Trainingstherapie ist die Überwindung des Schon- und Vermeidungsverhalten der Schmerzpatienten. Hierbei kann ein langsamer Einstieg in ein Trainings- bzw. Bewegungsprogramm dazu beitragen, Bewegung und Sport nicht als Last zu empfinden, sondern als sinnvollen therapeutischen Baustein anzuerkennen. Ein zu intensives Training kann wiederum zu einer Schmerzverstärkung führen und genau gegenteilige Effekte haben.

Welche Trainingsart gewählt werden soll, ist nicht vorrangig von Bedeutung. Wichtig ist zunächst, dass die Patienten aktiv werden und es auch bleiben. Therapeuten können bei der Trainingsplanung und -gestaltung helfen, die richtige Trainingsart und Dosierung zu finden. \_\_\_\_\_