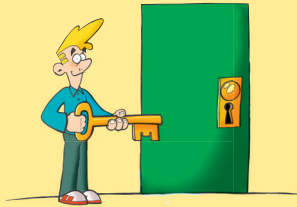


10 Regeln für Schmerzpatienten zur Führung eines selbstbestimmten Lebens

1 Schmerz-Akzeptanz

Akzeptieren Sie Ihren Schmerz!

Akzeptieren bedeutet nicht aufzugeben.
Akzeptanz gleicht vielmehr dem **Öffnen einer Tür**, die Sie in einen Raum führt, in dem viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe auf Sie warten.



2 Eigeninitiative

Schaffen Sie sich ein Team von Menschen, das Sie auf Ihrem Weg zu mehr Eigenverantwortung unterstützt.

Ihr Physiotherapeut könnte Ihnen mehr **Übungen** zeigen, **die Sie selbst durchführen können**.

Familienmitglieder und Freunde könnten Sie im Haushalt entlasten, um Überanstrengung zu vermeiden.



3 Ziele, Aktionspläne und Prioritäten

Überlegen Sie sich Ziele und wie Sie diese erreichen wollen.

So wie Sie bei einem Wettrennen die Ziellinie brauchen – so brauchen Sie jetzt **etwas, nach dem Sie streben können**. Aber bleiben Sie realistisch!



Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen.

Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen, ist ein essentieller Schritt auf Ihrem Weg zu einem **Leben, in dem SIE Ihre Schmerzen im Griff haben – und nicht umgekehrt**.



4 Richtiges Tempo

Gehen Sie schrittweise vor!

Ein entscheidendes Werkzeug zur Beherrschung Ihrer Schmerzen besteht darin, das für Sie richtige Tempo herauszufinden.
Das heißt auch, eine Pause einzulegen, bevor man sie braucht!



5 Geduld

Seien Sie geduldig mit sich selbst!

Es kann einige Wochen oder Monate dauern, bis Sie Veränderungen, wie zum Beispiel eine fröhlichere Grundstimmung, an sich erkennen können und sich über Verbesserungen, wie etwa eine gesteigerte körperliche Fitness, freuen dürfen.



10 Regeln für Schmerzpatienten zur Führung eines selbstbestimmten Lebens

6 Bewegung

Machen Sie Dehnungsübungen und bewegen Sie sich!

Viele haben Angst vor sportlicher Betätigung, weil sie fürchten, es könnte ihre Schmerzen verstärken. Diese Angst ist unbegründet – wenn man es langsam angehen lässt!

Regelmäßige Dehnübungen und Bewegung vermindern häufig die Beschwerden.
Es geht im ersten Schritt um den **Erhalt der Funktion** und nicht um Höchstleistungen!



7 Entspannung

Mit Entspannungstechniken lösen Sie verspannte Muskeln.

Entspannend können beispielsweise sein: Lesen, Musik hören, im Garten werkeln, sich mit Freunden zum Kaffee oder Tee treffen, ins Kino oder Restaurant gehen, Bauchatmung durchführen, meditieren, tanzen, spazieren gehen.



8 Tagebuch

Führen Sie ein Tagebuch und verfolgen Sie ihre Fortschritte!

Schreiben Sie auf, welche Erfolge Sie durch mehr Eigenverantwortung verbuchen konnten. Das **motiviert und stärkt Ihr Selbstvertrauen!**

Auch Misserfolge können Sie weiterbringen!
Nutzen Sie Fehler, um daraus zu lernen!



9 Plan B

Entwerfen Sie einen Plan für Rückschläge oder Schmerzepisoden.

Ist es realistisch, davon auszugehen, dass Sie keine Rückschläge, sprich Schmerzepisoden, erleben werden?

Die Antwort lautet schlicht und einfach: Nein!

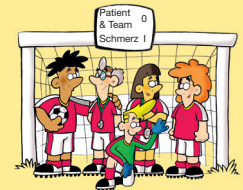


10 Teamarbeit

Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen.

Teamarbeit ist unerlässlich. Stellen Sie sich vor, das Team der deutschen Nationalmannschaft würde ohne gemeinsame Taktik spielen!

Sie spielen eine zentrale Rolle im Team!



Setzen Sie die 10 Regeln konsequent um! Jeden Tag!