



© pixabay.com



© pixabay.com

# BEWEGUNG UND SCHMERZ

Gesundheitstag Basel – 16. September 2022  
Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

# ZIELE

- Sie erfahren, was man unter Bewegung versteht und warum sie sich positiv auf die Gesundheit und den Schmerz auswirkt.
- Sie lernen die wichtigsten Trainingsaspekte kennen und erfahren Übungen konkret.
- Sie lernen eine Strategie zur Schmerzbewältigung (Pacing) kennen und wissen, wie Sie diese umsetzen können.
- Sie erfahren, wie Sie Ihre gesteckten Ziele mit einem Handlungsplan umsetzen können.



# WAS IST BEWEGUNG?

- = Körperliche Aktivität
- Übungen / Training und Alltagsbewegung und Hausarbeit und ...



© pixabay.com



# KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

- **Bewegung** des Körpers, die durch die Kontraktion der Skelettmuskeln erzeugt wird und die in einem **Energieverbrauch** resultiert, der über dem Grundniveau liegt.



Quelle: Geneen et al. (2017); Meeus et al. (2016)

# ÜBUNGEN / TRAINING

- Unterkategorie der körperlichen Aktivität.
- Geplant, strukturiert, wiederholt.
- Ziel ist eine Verbesserung der körperlichen Fitness.

*Quelle: Geneen et al. (2017); Meeus et al. (2016)*



# ALLTAGSBEWEGUNG

- Weitere Unterkategorie der körperlichen Aktivität.
- Alltagsbewegung findet ohne direkte Absicht, die Gesundheit zu verbessern, statt.
- Sie hat aber ein sehr grosses Potential:
  - Treppe statt Lift
  - Velo statt Auto
  - zu Fuss statt Bus
  - ...



© pixabay.com

# GESUNDHEITS-EFFEKTE VON BEWEGUNG

- Verbesserung der kardiopulmonalen Ausdauer
- Stärkung der Muskulatur
- Schutz der Gelenke
- Anregung der Produktion von Gelenksflüssigkeit (Synovialflüssigkeit)
- Remineralisierung der Knochen



Quelle: Grosclaude & Ziltener (2010)

# GESUNDHEITS-EFFEKTE VON BEWEGUNG

- Verbesserung des Wohlbefindens
- Verbesserung des Schlafs
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegen Stress
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Vorbeugung von kognitiv degenerativen Erkrankungen (Demenz)

*Quelle: Grosclaude & Ziltener (2010)*

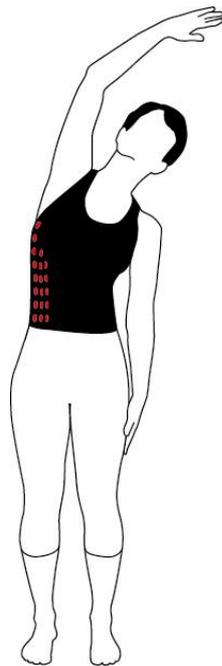
# PRÄVENTIVE EFFEKTE VON BEWEGUNG

- Geringeres Risiko für nicht übertragbare Krankheiten (Herz-Kreislauf, Diabetes, Krebs...)
- Geringeres Risiko für Osteoporose
- Regulierung des Körpergewichts
- Vorbeugung von Stürzen
- Begrenzung des Verlusts der Selbstständigkeit
- Erhöhung der Lebenserwartung
- Vorbeugung von psychischen Erkrankungen (z.B. Depression)



Quelle: Grosclaude & Ziltener (2010)

# BEWEGUNGSIINPUT



# SCHMERZHEMMUNG DURCH BEWEGUNG

- Vorübergehende Veränderung der Schmerzschwelle während und unmittelbar nach der Belastung durch körperliche Aktivität
- Hemmung von Schmerzinformation
- Freisetzung von schmerzhemmenden Stoffen
- Veränderung des Körperbewusstseins



Quelle: Nijs et al. (2012); Naugle et al. (2012)

# JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

- Alltagsbewegung
- Beruf
- Haushalt
- Andere Tagesaufgaben
- (Therapeutische) Übungen
- Training
- Sport



# WIEVIEL BEWEGUNG?

- Intensität
- Dauer
- Häufigkeit



# MITTLERE INTENSITÄT



© pixabay.com



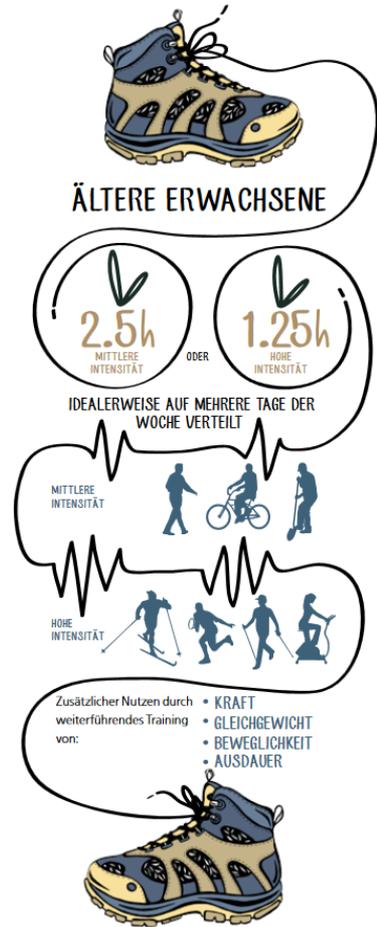
# HOHE INTENSITÄT



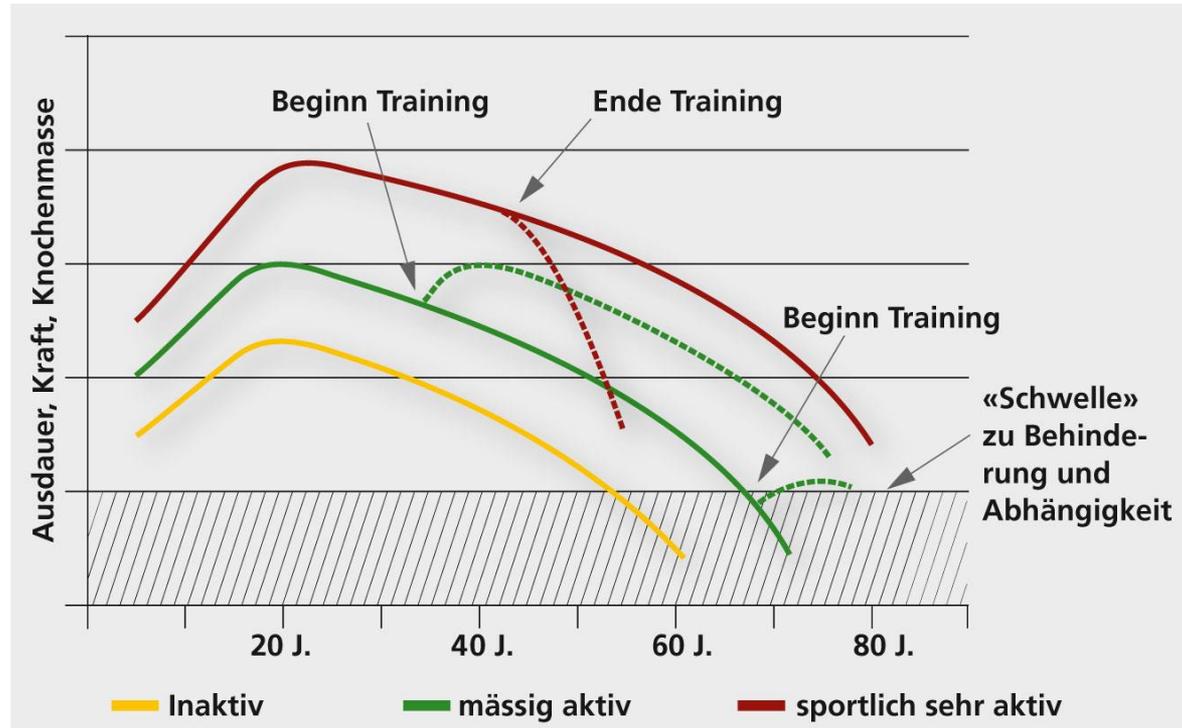
© pixabay.com

# EMPFEHLUNG DOSIERUNG

- **Neu:** Pro Woche 150-300 Minuten / Woche
- Zusätzlich 3 Trainingseinheiten (Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht) / Woche à 20-30 Minuten mit mittlerer Intensität
- Faustregel: leichtes Schwitzen, beschleunigtes Atmen – sprechen noch immer möglich



# ES IST NIE ZU SPÄT FÜR BEWEGUNG



Quelle: <https://www.hepa.ch/de/>

# BEWEGUNGSIINPUT



# SCHMERZ UND BEWEGUNG

Bewegung... :

- ...ist ein zentrales Element bei der Behandlung von chronischen Schmerzen.
- ...hat positive Auswirkungen auf Krankheit und Symptome.
- ...kann individualisiert angegangen werden, ist einfach zugänglich und kostengünstig.
- ...ist wirksam und hat wenige negative Auswirkungen (z.B. im Vergleich zu Medikamenten oder Operationen).

# SCHMERZ UND BEWEGUNG - PHYSIOTHERAPIE

Ziele einer Physiotherapie:

- Körperliche Aktivität der Betroffenen gezielt fördern
- An vorhandenen, körperlichen Defiziten arbeiten (Mobilität, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, ...)
- Funktionelle Fähigkeiten (z.B. sich auf den Boden legen) verbessern/erhalten
- Strategien zur Schmerzbewältigung finden
- Bewegungstoleranz verbessern



# PACING

- Pacing ist eine Strategie zur Schmerzbewältigung.
  - Das Prinzip ist die Unterteilung der Aktivitäten in angepasste Portionen.
  - Ziel ist es, eine Zunahme / Verschlechterung der Symptome zu vermeiden.
  - Sowohl Aktivitätsspitzen wie auch lange Ruhephasen sollen vermieden werden.
- Bewegung wird nicht mehr als Schmerzauslöser im Gehirn gespeichert.

# BEWEGUNGSIINPUT

- «Drehung Halswirbelsäule»
- Wie viel Bewegung ist das?
- Was sind 80% davon?
- Wiederholung mit 80%
- Wie fühlt sich das an?



© pixabay.com



# PACING IN DER PRAXIS

- Problematische Aktivität definieren, Grenzen austesten  
→ Wann beginnen die Symptome?
- 80% des möglichen Maximums errechnen/definieren (Zeit/  
Distanz/ Anzahl/ Gewicht/...)



# PACING IN DER PRAXIS

- Mindestens 2-3 Wochen lang, möglichst täglich, konstant mit 80% trainieren
- Achtung: auch wenn es gut geht, die Dosierung nicht erhöhen!
- Nach mind. 2 Wochen die Grenzen wieder austesten
- Bei Verbesserung: 80% der neuen Grenze definieren – weiter trainieren



# BEISPIELE PACING IM ALLTAG

- Wandern / Spazieren
- Fahrrad fahren
- Gartenarbeit
- Bügeln
- ...

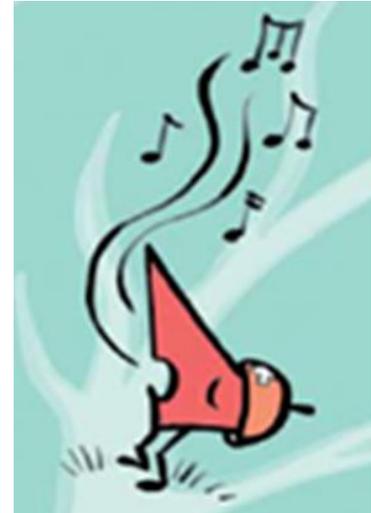


© Nicolas d'Aujourd'hui., nix-productions Basel

# ANDERE MÖGLICHKEITEN

Ablenkung...

- Musik
- Soziale Aktivitäten
- Bewegung kombiniert mit einer anderen Tätigkeit (z.B. rhythmische Übungen)
- Spass
- Schöne Umgebung
- Sich etwas Gutes tun
- Entspannung



© Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions Basel



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt

# ENTSPANNUNGSPUT



© Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions Basel

# WIE GELINGT BEWEGUNG?

- Absichtsbildung
- Handlungsplanung
- Sinnvolle Zielsetzung
- Rückschläge



© Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions Basel

# ABSICHTSBILDUNG

- Verstehen warum Bewegung wichtig ist
- Problem definieren
  - Zu wenig Bewegung?
  - Falsche Bewegung?

...was möchte ich angehen?

# HANDLUNGSPLANUNG

## Handlungsplan

Thema:

Sie legen in diesem Handlungsplan fest,

1. was Sie tun werden,
2. wie viel oder wie lange Sie es tun werden,
3. wann Sie es tun werden und
4. wie oft pro Woche Sie es tun werden.

Bis zur nächsten Beratung werde ich...

(was)

(wie lange/wie viel)

(wann)

(wie oft)

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es wirklich tun?

(0 = nicht zuversichtlich; 10 = ganz zuversichtlich)

\_\_\_\_\_

# HANDLUNGSPLANUNG

	Überprüfung	Bemerkungen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

*Lorig, K. et al. (2011). Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben. EVIVO (S. 5).  
Herausgegeben von J. Haselbeck und I. Kickbusch. Zürich: Careum Verlag.*

# HANDLUNGSPLAN

- Wenn aufgrund dieses Handlungsplans die persönlich gesteckten Ziele erreichbar sind, kommt es zu einem Erfolgserlebnis.
- **Durch Erfolg werden positive Muster im Gehirn aktiviert!**



# UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

- Rückschläge gehören zu jedem Veränderungsprozess.
- Bereits im Vorfeld überlegen, welche störenden/erschwerenden Faktoren es geben könnte.
- Wie können diese überwunden werden?
- Wie gehe ich damit um, wenn es trotzdem zu einem Rückschlag kommt?



© Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions Basel

# REGIONALE BEWEGUNGSANGEBOTE

## Rheumaliga beider Basel

Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel

[www.rheumaliga.ch/blbs/kurse](http://www.rheumaliga.ch/blbs/kurse)

Telefon 061 269 99 50

info@rheumaliga-basel.ch



# QUELLEN

- Geenen R Overman C L Christensen, R et al 2018 EULAR recommendations for the health professional's approach to pain management in inflammatory arthritis and osteoarthritis *Annals of the Rheumatic Diseases* 77 6 797 807 <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2017-212662>
- Geneen L Smith, B Clarke, C Martin, D Colvin L A Moore, R A 2014 Physical activity and exercise for chronic pain in adults An overview of Cochrane reviews *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014 8 <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011279>
- Grosclaude M Ziltener J L 2010 Les bienfaits de l'activité physique (et/ou les méfaits de la sédentarité) *Revue Médicale Suisse* 6 1495 1498
- Meeus, M Nijs J Van Wilgen P Noten S Goubert, D Huljnen I 2016 Moving on to movement in patients with chronic joint pain *Pain Clinical Updates*, 14 1 [iasp files cms plus com/AM/Images/PCU/PCU\\_2024\\_1\\_Meeus\\_WebFINAL.pdf](https://www.iasp-pain.org/files/cms/plus.com/AM/Images/PCU/PCU_2024_1_Meeus_WebFINAL.pdf) *Pain Clinical Updates* 24 1 1 8
- Nijs J Kosek E Van Oosterwijck J Meeus, M 2012 Dysfunctional endogenous analgesia during exercise in patients with chronic pain to exercise or not to exercise *Pain Physician* 15 3 Suppl 205 214 <https://doi.org/10.36076/ppj.2012.15.es.205>
- Booth, J Moseley, G L Schiltenswolf M Cashin A Davies, M Hübscher M 2017 Exercise for chronic musculoskeletal pain A biopsychosocial approach *Musculoskeletal Care* 15 4 413 421 <https://doi.org/10.1002/msc.1191>
- *Lorig, K. et al. (2011). Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben. EVIVO (S. 5). Herausgegeben von J. Haselbeck und I. Kickbusch. Zürich: Careum Verlag*
- Bildquellen: Schmerzbrochure Rheumaliga, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), [www.pexels.com](http://www.pexels.com)