

Bilder Posten

Die folgende Geschichte hat 4 Varianten, von denen eine ausgesucht wird.

a Ältere Frauen im Lokal

b Jüngere Frauen im Lokal

c Ältere Männer in einer Kneipe

d Jüngere Männer in einer Kneipe

1a



1b



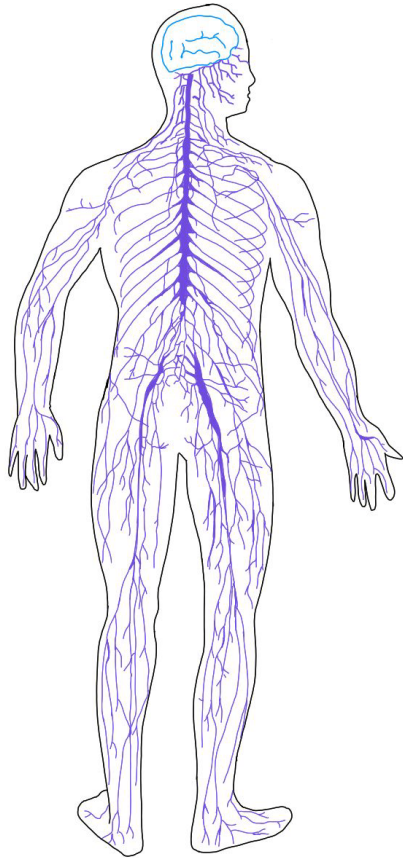
1c



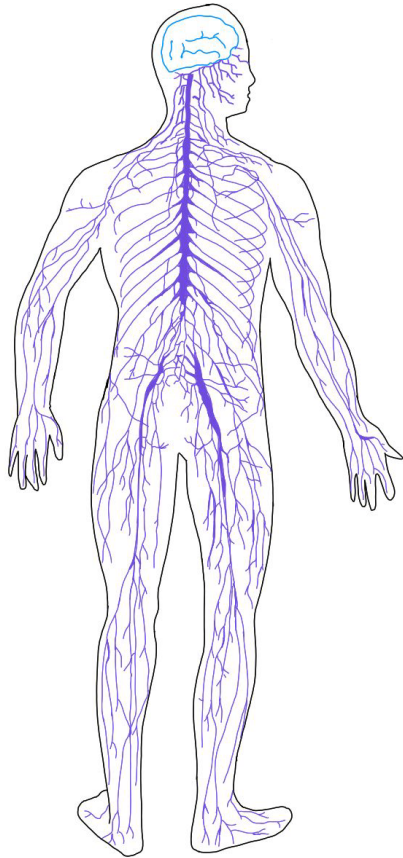
1d

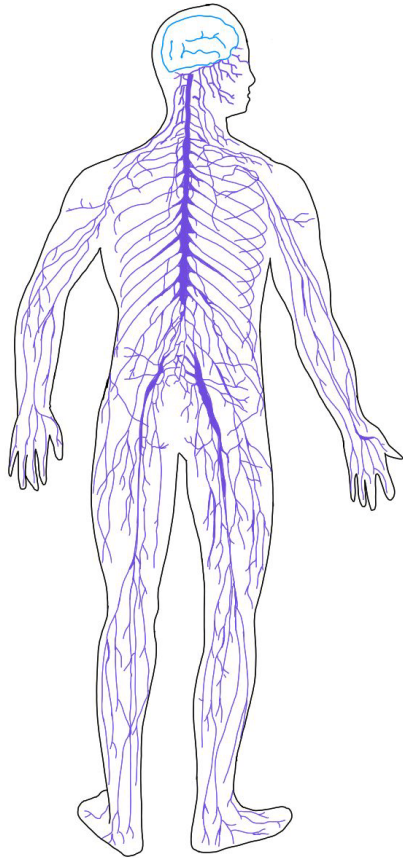


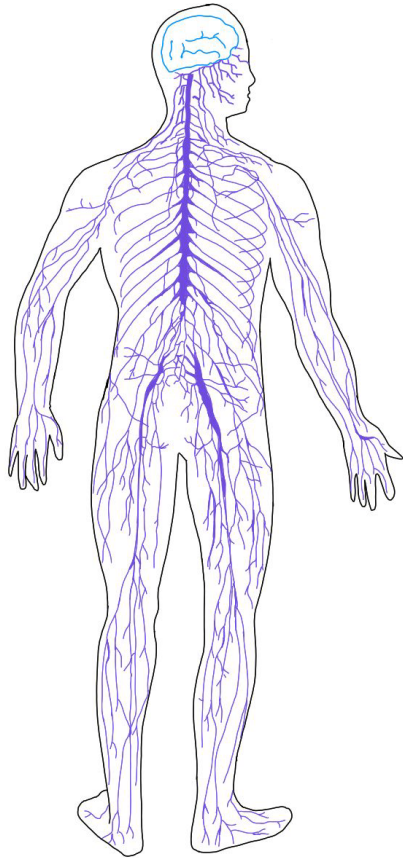
2a



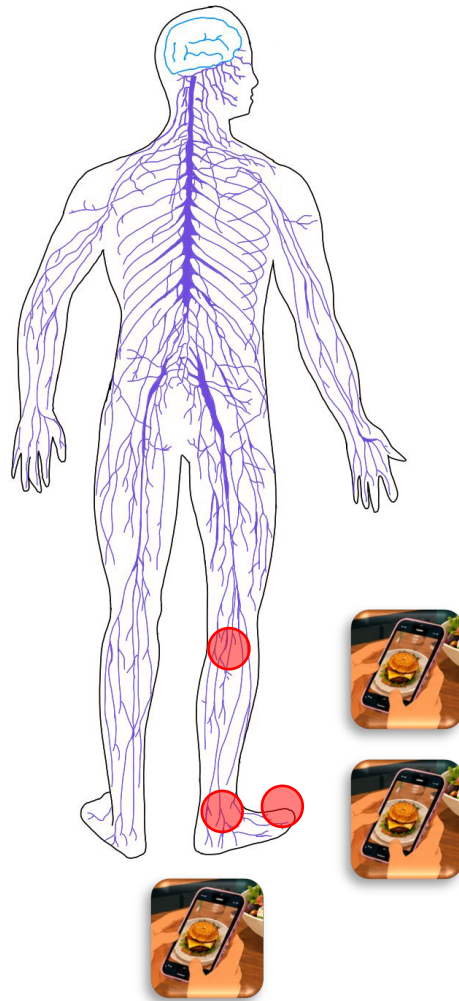
2b



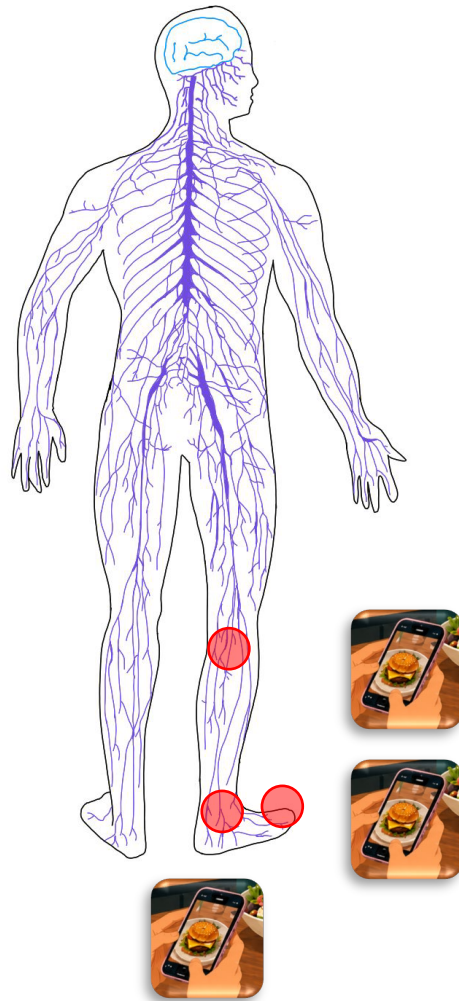


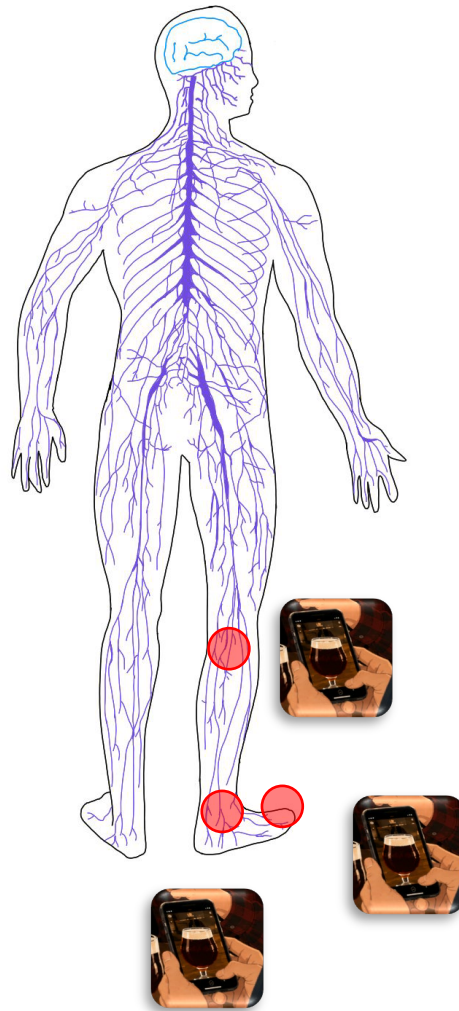


3a

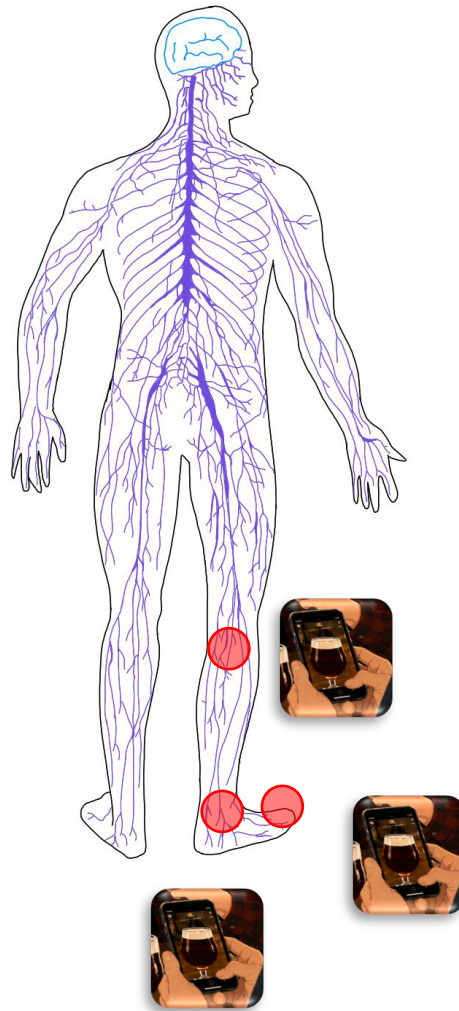


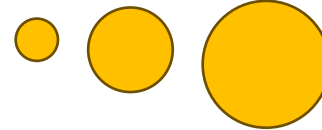
3b





3 d



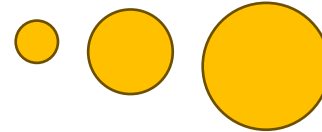


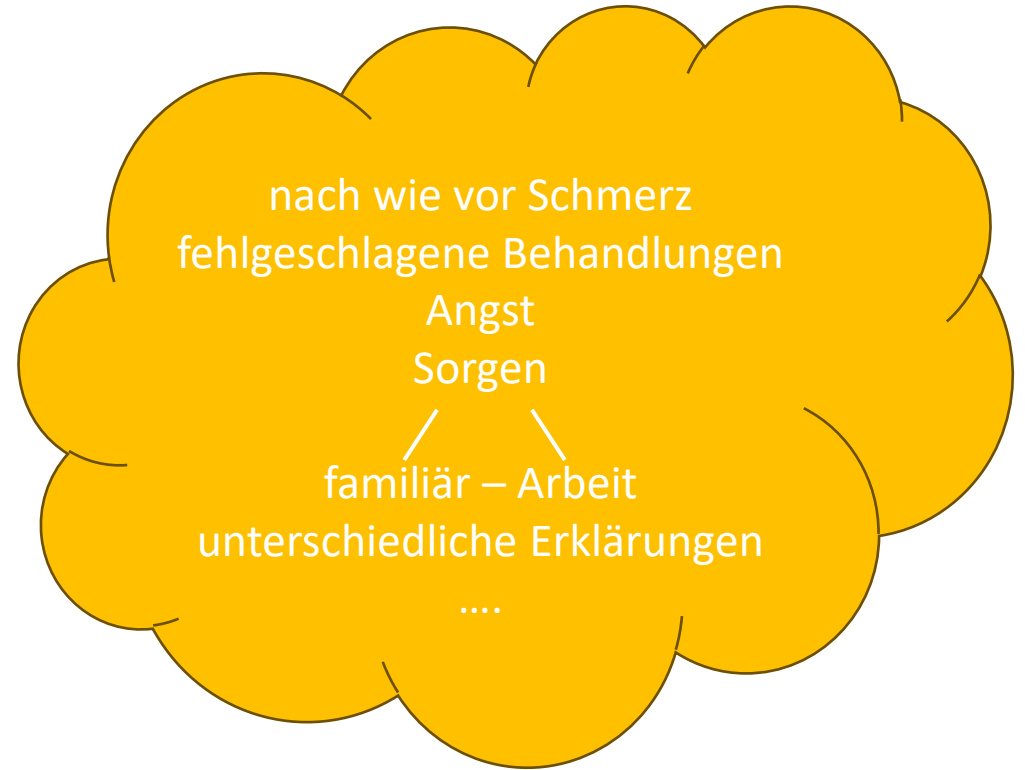
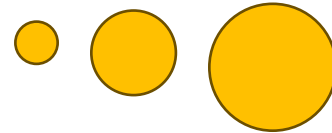


Angst
Sorgen

familiär – Arbeit
fehlgeschlagene
Behandlungen
unterschiedliche Erklärungen
nach wie vor Schmerz

....





Stellen Sie sich vor, Sie haben sich mit Ihren Freundinnen in Ihrem Stammlokal zum Essen getroffen. Sie wissen alle relativ schnell, was Sie trinken möchten, und dann sucht sich jede etwas zu essen aus. Sie bestellen und fangen an, sich darüber zu unterhalten, was die letzten Wochen passiert ist, weil Sie sich eine Weile nicht gesehen haben.

Nachdem Ihre Bestellungen gekommen sind, macht eine Ihrer Freundinnen ein Foto von ihrem Salat und postet es auf ihrem Social-Media-Profil.

Da sich alle Freundinnen auf der Social-Media-Plattform folgen, werden sie über den neuen Post der Freundin benachrichtigt.

Eine andere aus der Runde postet jetzt ihre Pfannkuchen, um zu zeigen, dass sie eine gute Zeit mit ihren Freundinnen bei einem leckeren Essen verbringt.

Eine weitere Freundin holt nun ihr Handy aus der Handtasche und fotografiert ihren Hamburger und postet ihn.

Da durch das Posten aktuell kein Gespräch mehr stattfindet, schließen sich auch die letzten beiden ihren Freundinnen an. Die gesamte Gruppe fotografiert und postet nun ihr Essen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben sich mit Ihren Freunden in Ihrer Stammkneipe getroffen. Jeder sucht sich ein Getränk aus, sie bestellen und fangen an sich darüber zu unterhalten, was die letzten Wochen passiert ist, weil sie sich eine Weile nicht gesehen haben.

Ihre Bestellungen kommen und einer Ihrer Freunde macht ein Foto von seinem Hellen und stellt es in sein Online-Profil.

Da sich alle Freunde auf der Social-Media-Plattform folgen, werden sie über den neuen Post der anderen benachrichtigt.

Ein anderer aus der Runde postet jetzt sein Guinness, um zu zeigen, dass er eine gute Zeit mit seinen Freunden in der Kneipe verbringt.

Ein weiterer Freund holt nun sein Handy aus der Hosentasche und fotografiert sein Weizen und postet es.

Da durch das Posten aktuell kein Gespräch mehr stattfindet, schließen sich auch die letzten beiden ihren Freunden an. Die gesamte Gruppe fotografiert und postet nun ihr Bier.

Das Gleiche passiert, wenn wir uns verletzen.

Wenn wir uns zum Beispiel den Zeh an einem Tischbein stoßen und ihn dabei verletzen, tut er weh und es entwickelt sich eine Entzündung. Eine anfängliche Entzündung ist ganz normal und gehört zur Heilung. Vielleicht ist der Zeh ein bisschen rot, warm und tut weh.

Hierfür steht das erste Foto vom Salat oder vom Zeh.

Wenn alles gut läuft, heilt das verletzte Gewebe mit der Zeit also das Handy wird weggesteckt und alles ist vorbei.

Das Gleiche passiert, wenn wir uns verletzen.

Wenn wir uns zum Beispiel den Zeh an einem Tischbein stoßen und ihn dabei verletzen, tut er weh und es entwickelt sich eine Entzündung. Eine anfängliche Entzündung ist ganz normal und gehört zur Heilung. Vielleicht ist der Zeh ein bisschen rot, warm und tut weh.

Hierfür steht das erste Foto vom Bier oder vom Zeh.

Wenn alles gut läuft, heilt das verletzte Gewebe mit der Zeit also das Handy wird weggesteckt und alles ist vorbei.

In manchen Fällen hingegen, wird nicht nur ein Foto gemacht, sondern gleich mehrere. Ähnlich wie bei der Verabredung machen dann auch benachbarte Menschen Fotos. So kann man es sich auch bei den Schmerzen vorstellen.

Nun gibt es gepostete Fotos vom Zeh und dann vom Sprunggelenk und dann vom Kniegelenk und irgendwann vom ganzen Bein.

Möglicherweise haben Sie dann Schmerzen im ganzen Bein, im Zeh, Sprunggelenk und Kniegelenk, obwohl nur der Zeh verletzt wurde.

Schmerzausbreitung bedeutet also nicht unbedingt, dass mehr verletzt ist, eher, dass die Umgebung mit reagiert.

Wenn man Schmerzen hat, gibt es viele Stressfaktoren.

- Nach wie vor Schmerz: Schmerz ist normal, aber immer mit Schmerz zu leben nicht. Schmerz selbst macht Stress.
- Fehlgeschlagene Behandlungen führen dazu, dass man Sorge hat, dass gar nichts hilft.
- Es kann sein, dass Sie Angst davor haben, sich durch Aktivitäten zu schädigen. Vielleicht vermeiden Sie bestimmte Aktivitäten daher.
- Arbeit und Familie fallen schwer und möglicherweise kommen Sorgen dazu, ob man alles weiterhin bewältigen kann.
- Unterschiedliche Erklärungen führen zu Unsicherheit und erschweren das Verständnis für die Vorgänge bei Schmerz.
- All diese und weitere Stressfaktoren können dazu führen, dass sich das nozizeptive System verändert und Schmerz sich ausbreitet oder länger bleibt.

Aufgabe

Schmerzen und Verletzung sind nicht das Gleiche.

- Stressoren und Gefühle können dazu führen, dass Schmerz sich ausbreitet, stärker ist oder länger bleibt.
- Schreiben Sie mal für sich auf, mit was Sie fertig werden müssen, seit Sie Schmerzen haben.

Aufgabe

Wie können Sie Ihr Nervensystem beruhigen?

- Wissen über Schmerz, das haben sie bereits erweitert!
- Bewegung beruhigt das Nervensystem.
 - Machen Sie sich einen Plan, wie Sie sich die nächsten Tage regelmäßig bewegen können (Was, Wann, Wo).
 - Wenn Sie sich länger wenig bewegt haben, fangen Sie mit etwas Bewegung an und machen dann jeden Tag ein bisschen mehr.

Für Therapeut*innen

Wenn die Geschichte gut verstanden wurde, kann an dieser Stelle zu ausführlicheren Geschichten über psychosoziale Faktoren und Techniken zur Nervenberuhigung übergegangen werden oder dies für weitere Termine in Aussicht gestellt werden.

Labor **Physiotherapie Ostbayerische Technische Hochschule Regensburg**

Leitung Prof. Dr. Andrea Pfingsten

Kontakt: andrea.pfingsten@oth-regensburg.de