Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Jugendliche

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Definition:

Medizinische Trainingstherapie zielt darauf ab, den Bewegungsapparat sowie die Ausdauer gezielt auf- und auszubauen und individuell zu trainieren. Dazu werden Beweglichkeits-, Koordinations- und Kraftübungen genutzt sowie das Herz- Kreislaufsystem trainiert. Das Training findet im Kraft-Ausdauer Bereich mit moderatem Gewicht und vielen Wiederholungen statt.

Im Vergleich zu Fitnesstraining oder der klassischen Physiotherapie steht bei MTT der medizinische Aspekt stets im Vordergrund. Eine verbesserte Beweglichkeit, Unterstützung bei Rehabilitationsprozessen sowie eine Verbesserung ungenügender Körperfunktionen sind die Hauptindikation für MTT.

Grundsätzlich soll die MTT aber auch Spaß machen. Die Freude an der Bewegung selber und das Erlangen von Schmerzlinderung, besonders bei Patient*Innen mit chronischen oder postoperativen Schmerzen, wird durch eine engmaschige Betreuung, ein individuelles Therapieprogramm und kurze, effiziente Trainingseinheiten erreicht.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik
am Klinikum Mutterhaus

Das Theraband

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Das Theraband

Was ist ein Theraband?

- Das Band wird vor allem für Dehnübungen und das Krafttraining eingesetzt. Das heißt aber nicht, dass besonders viel Muskelkraft vonnöten wäre.
- Die Latexbänder sind auch für Anfänger*Innen geeignet, denn es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Widerstandstufen – je nach Kraft und Trainingsziel.
- Neueinsteiger starten am besten mit einer besonders leichten Variante, die besonders gut dehnbar ist.

Wie funktioniert das Theraband?

- Besonders gut eignet sich das Theraband für Übungen des Rückens und für Ganzkörperübungen.
- Durch gezielte Bewegungen mit leichtem Widerstand werden all die gewünschten Muskelpartien erreicht. Das Alles ohne schwere Gewichte heben oder ziehen zu müssen oder besondere Anstrengung. Zudem ist es Gelenkschonend.

Was ist zu beachten?

- Übungen können im Stehen, Sitzen oder liegend ausgeführt werden
- Wichtig ist die Spannung im Bauch und unteren Rücken (Beckenboden)
- Keine Ruckartigen Bewegungen, alles schön langsam ausführen
- Um besseren Halt zu erlangen, kann das Band um die Hand gewickelt werden.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Was ist Achtsamkeit?

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Was ist Achtsamkeit?

- Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Buddhismus und beschreibt eine Art Bewusstseinszustand. Wissenschaftler*Innen definieren Achtsamkeit als „eine intensive Aufmerksamkeit in der Gegenwart".

- Das Erleben eines aktuellen Momentes im „Hier und Jetzt". Dazu gehören alle Gedanken, Emotionen, Eindrücke und körperliche Befindlichkeiten, die damit verbunden sind.

- Du legst also deinen kompletten Fokus auf ein Detail statt auf das große Ganze. Single Tasking statt Multi Tasking! So erlebst du alles besonders intensiv.

- Wichtig ist, dass Achtsamkeit nichts mit Werten zu tun hat: Kein Gefühl ist gut oder schlecht, es ist einfach da. Das Wahrnehmen an sich ist das Entscheidende beim Konzept der Achtsamkeit.

5-Sekunden-Achtsamkeit

- Zeit ist das, was du wahrscheinlich am wenigsten hast. Busy hetzt du durch den Alltag, Auszeiten sind selten. Dabei achtest du kaum auf deinen Atem.

- Bist du gestresst, wird der nämlich flach. Die Sauerstoffversorgung für Körper und Gehirn wird schlechter. Hier hilft u. a. die 5-Sekunden-Übung.

So geht's

- Atme bewusst 5 Sekunden lang ein und 5 Sekunden lang aus.

- Achte dabei genau darauf, wie die Luft durch Nase, Mund und Lungen strömt.

- Beobachte, wie Brust und Bauch sich heben und senken.

- Atme so 5x ein und aus.

Jetzt hast du etwas mehr Ruhe für die nächste Aufgabe, Entscheidung oder Begegnung.

Was ist Achtsamkeit?

Mit der Hand- oder 5-Finger-Methode Achtsamkeit lernen

- Diese Übung gibt es in verschiedenen Varianten.
- Du kannst sie je nach Situation anwenden, je nachdem, welche Punkte für dich besonders wertvoll sind. Sie dauert auch nur wenige Minuten.

Hier kommen 2 Beispiele:

- Fünf Finger zur mentalen Stärkung:
- Dabei konzentrierst du dich auf deine eigenen Stärken. Hast du gerade Selbstzweifel oder schlechtes Feedback bekommen?
- Ziehe dich ein paar Minuten an einen ruhigen Ort zurück und stelle dir 5 Fragen, eine für jeden Finger. Suche jeweils eine positive Antwort darauf:
- Daumen: Welche ist für dich deine wichtigste Stärke?
- Zeigefinger: Was gefällt dir an der Natur?
- Mittelfinger: Wem würdest du im Moment gerne eine Freude machen?
- Ringfinger: Welche Person magst du besonders und warum?
- Kleiner Finger: Wofür bist du im Leben gerade dankbar?

Tipp: Notiere die Fragen auf einem Zettel, um sie immer dabei zu haben. Die Antworten helfen dir dabei, das Gute in deinem Leben in den Vordergrund zu stellen.

Was ist Achtsamkeit?

Fünf-Finger-Rückblick

Endlich Wochenende, total erschöpft von der Arbeit, aber so richtig weißt du gar nicht, was du getan hast? So entspannst du richtig nach Feierabend: Mit dieser Form der Hand-Methode blickst du achtsam auf deinen Tag oder deine Woche zurück.

Hier steht der Anfangsbuchstabe jedes Fingers für ein Wort

- Daumen = Dringendes: Was war heute/diese Woche dringend und was ist dir wichtig gewesen? Ist beides dasselbe? Wenn nicht: Ist das Dringende wirklich wichtig? Wie kannst du morgen/nächste Woche mehr Platz für das Wichtige machen?
- Zeigefinger = Ziele: Was hast du getan, um deine Ziele zu erreichen? Hat dein Handeln deinen Überzeugungen entsprochen?
- Mittelfinger = Motivation: Was hat dir Spaß gemacht? Welche Erfolge hattest du? Wie kannst du das Gefühl in Zukunft öfter in deinen Alltag einbauen?
- Ringfinger = Raum: Hast du dir genug Raum für dich selbst genommen? Hattest du Zeit für deine eigenen Bedürfnisse, zum Beispiel genug Schlaf?
- Kleiner Finger = Körper & Geist: Wie geht es dir körperlich und mental? Welches Gefühl hast du beim Rückblick auf den Tag / die Woche? Bist du dankbar? Hast du Ängste? Wie ist deine Körperwahrnehmung?

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Die Faszien-Rolle/-Bälle

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Die Faszien-Rolle/-Bälle

Eine Faszien-Rolle ist ein Leistungs- und Erholungsinstrument, das eine effektive und kostengünstige Möglichkeit bietet, eine tiefe Gewebemassage zu erzielen. Das Rollen löst schmerzhafte Knoten und regt die Durchblutung an, um die Leistung zu steigern und den Heilungsprozess zu beschleunigen.

Ist eine Faszien-Rolle sinnvoll?

- Im Wesentlichen ist das Rollen von Schaumstoff eine Form der selbst-myofaszialen Freisetzung oder Selbstmassage, die die Verklebungen in den Muskeln und im Bindegewebe beseitigt.
- Faszien-Training mit der Faszien-Rolle kann helfen, Schmerzen und Muskelkater zu lindern.
- Die Massage der Muskeln erhöht die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Gewebes und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess.
- Ein Faszien-Ball dient der Selbstmassage, um Verspannungen in Muskeln und Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Er hilft, das Bindegewebe zu lockern, Schmerzen zu lindern und die Regeneration zu unterstützen.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik
am Klinikum Mutterhaus

Dehnübungen

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Dehnübungen

Definition

- Der Begriff leitet sich vom englischen „to stretch“ ab und bedeutet „dehnen“ oder „strecken“.
- Bestimmte Dehnübungen fördern und stärken langfristig die Beweglichkeit sowie die Flexibilität der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.
- Muskel-Faszien werden durch bestimmte Dehnübungen gestreckt und aufgelockert.
- Stretchen sorgt für eine bessere Durchblutung der Muskeln und somit für die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- Zeitgleich wird die schnellere Regeneration gefördert und die Leistungsfähigkeit steigt an. Stretching unterscheidet sich in zwei Arten.

Verschiedene Arten des Dehnens

Statisches Dehnen: Statisches Dehnen eignet sich gut für Anfänger. Es erfordert keine schnellen oder intensiven Bewegungen. Die Positionen werden hier für mindestens 30 Sekunden gehalten.

Die Dehnübungen fördern die Flexibilität, können die Muskulatur aber auch anfälliger für Verletzungen machen, insbesondere wenn dem Training keine ausreichende Erwärmung vorangeht.

Dehnen Sie sich daher unbedingt nach dem Warm-up beziehungsweise nach Sportaktivitäten wie Joggen oder Radfahren.

Statisches Dehnen eignet sich auch gut für Sportarten wie Laufen, Turnen, Tanzen, Ballett oder Kampfsport.

Dynamisches Dehnen: Leicht federnde Dehnbewegungen oder kontrollierte Schwingungen bestimmen das dynamische Dehnen.

Die Übungen werden 10- bis 15-mal wiederholt und fördern die Koordination sowie die Durchblutung. Bei intensiven, unkontrollierten Bewegungen kann sich allerdings das Verletzungsrisiko erhöhen.

Dynamisches Dehnen eignet sich als Teil von Warm-ups, zum Beispiel vor einem Ausdauer- oder Krafttraining, sowie im Kraftsport, bei Ballsportarten oder beim Sprinten.

Dehnübungen

Dehnen – nicht nur beim Sport wichtig

- Stretchen ist ein wichtiger Teil des Warm-ups und Cool-downs.
- Es unterstützt die Regeneration und kann leistungsfördernd sein.
- Integrieren Sie Dehnübungen auch abseits des Sports in Ihren Alltag. Sie verhelfen Ihnen zu einem besseren Körpergefühl, wirken einseitigen Belastungen entgegen und lösen Verspannungen.
- Außerdem verringern gezielte Dehnübungen das Verletzungsrisiko bei Alltagsbelastungen und sind eine gute Möglichkeit, Muskelverkürzungen, beispielsweise durch langes Sitzen, abzubauen.
- Eine kurze und effektive Dehneinheit kann zudem Stresssymptomen entgegenwirken.

Ältere Menschen profitieren besonders von Dehnübungen. Da Muskeln und Gelenke mit zunehmendem Alter an Flexibilität verlieren, hilft regelmäßiges Dehnen, die Beweglichkeit zu erhalten und Rückenschmerzen sowie Verspannungen entgegenzuwirken.

Wie stretcht man sich richtig?

- Anfänger sollten sich Zeit für die Dehnübungen lassen, keine ruckartigen Bewegungen ausführen und darauf achten, sich nicht zu überdehnen.
- Eine tägliche Routine – mindestens aber dreimal pro Woche – für 10 bis 15 Minuten hilft, eine effektive Wirkung zu erzielen.
- Bei Muskelkater sollten Sie aufgrund des Verletzungsrisikos durch die mikroskopisch kleinen Risse im Muskel auf Stretching verzichten.
- Dies gilt auch bei Verletzungen oder nach starken Belastungen.
- Um Ihre Haltung und die richtige Ausführung zu kontrollieren, absolvieren Sie die Übungen am besten vor einem Spiegel.

Dehnübungen

Faszien Dehnung!

- **Fokus:** Beeinflussung der Faszien, die den gesamten Körper durchziehen.
- **Ziel:** Verbesserung der Gleitfähigkeit der Faszien, Lösung von Verklebungen und Verbesserung der Körperwahrnehmung.
- **Wirkung:** Kann Schmerzen reduzieren, die Körperhaltung verbessern und die Beweglichkeit des gesamten Körpers erhöhen.
- **Ideen diese zu dehnen:** z.B. Faszien-/ Rolle/Ball, Federdehnungen oder bestimmte Yoga-Übungen.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Schröpfen

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Schröpfen

Das Schröpfen wird zur lokalen Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparats mit muskulären Verspannungen, Myogelosen (Muskelverhärtungen) und schmerzhaften Bindegewebszonen sowie zur reflektorischen Behandlung von Beschwerden tiefer gelegener Muskel- und Skelettschichten und innerer Organe eingesetzt.

Mögliche Einsatzgebiete der Schröpfkopftherapie:

- Erkrankungen des Bewegungsapparats/Schmerzen:
- Arthrose
- rheumatische Arthritis
- Osteoporose
- Lumbalsyndrom
- Ischialgie
- Karpaltunnelsyndrom
- Verspannungen/Rückenschmerzen

Erkrankungen des Verdauungstrakts:

- funktionelle Darmerkrankungen
- Erkrankungen der Leber und der Gallenblase
- Hämorrhoiden

Erkrankungen der Atemwege:

- Erkältungen/grippale Infekte
- akute oder chronische Bronchitis
- Asthma bronchiale

Schröpfen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Hypertonie
- Hypotonie
- Varizen
- Herzinsuffizienz

Erkrankungen der Haut:

- Narben
- Cellulitis

Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen:

- Tinnitus

Stoffwechselerkrankungen:

- Gicht
- Diabetes mellitus
- Adipositas

Erkrankungen der Harnwege:

- Harninkontinenz
- Harnwegsinfekt

Schröpfen

Erkrankungen der Geschlechtsorgane:

- Störungen der Menstruation
- Fluor vaginalis
- entzündliche Prozesse im Bereich der Geschlechtsorgane

Nerven/Psyche:

- Kopfschmerz
- Migräne
- Neuralgien
- Depression
- Schlafstörungen

Kontraindikationen der Schröpftherapie

- lokale Hauterkrankungen: akut entzündlich, allergisch oder chronisch
- Gerinnungs- bzw. Wundheilungsstörungen
- stärker gerinnungshemmende Medikamente, z. B. Marcumar
- Hautareale während oder nach einer Strahlentherapie (Radiatio)
- bei generalisierten Ödemen und schweren Herzerkrankungen
- nach langer Behandlung der Haut mit Kortison mit entsprechenden Hautveränderungen im betroffenen Hautareal

Schröpfen

Schröpftechniken

Das Schröpfen beinhaltet viele Varianten. Die bekanntesten sind:

- das traditionelle blutige Schröpfen
- das trockene Schröpfen sowie
- die Schröpfmassage

Diese werden je nach Indikation unterschiedlich angewendet. Alle 3 Arten des Schröpfens haben eine schmerzlindernde Wirkung. Durch die Freisetzung von Endorphinen und den verstärkten Abbau von Prostaglandinen kommt es in der Schröpfzone zu einer Schmerzlinderung.

Trockenes Schröpfen – die gebräuchlichste Form

Beim trockenen Schröpfen soll – anders als beim blutigen Schröpfen – keine Ausleitung über die Haut, sondern eine Ableitung von der erkrankten Stelle weg erfolgen [6]. Hierbei steht der nervale Stimulus (Reiz) im Vordergrund.

- Der durch den Unterdruck hervorgerufene Dehnreiz führt zu einer verstärkten Mikrozirkulation und Durchblutung im Gewebe.
- Blutbestandteile und Lymphflüssigkeit treten aus dem Gefäßsystem in das Zwischenzellgewebe über, wodurch es zu einer lokalen Entzündungsreaktion mit Rötung, Schwellung und Überwärmung kommt
- Es bildet sich ein Hämatom, welches wesentlich für den Therapieeffekt ist.

Diese „Schröpfmale“ verschwinden nach wenigen Tagen wieder.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Das Tens Gerät

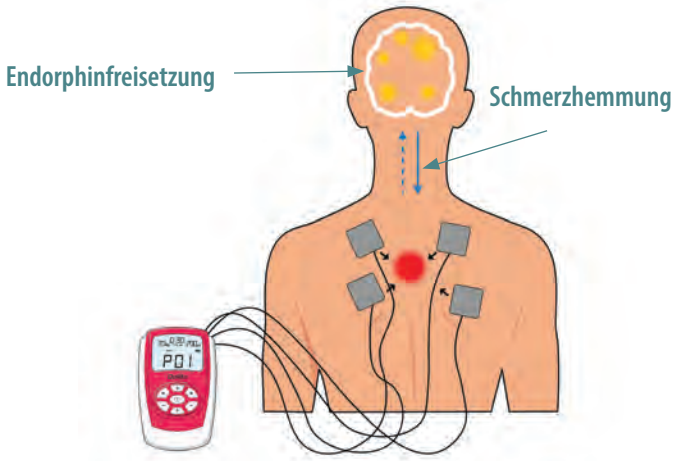
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Das Tens Gerät

Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) ist ein elektromedizinisches Therapieverfahren, welches vor allem zur Behandlung von Schmerzen und zur Muskelstimulation eingesetzt wird.

- Die elektrische Reizung von Hautarealen erfolgt über Oberflächenelektroden
- Dabei unterbindet der elektrische Reiz die Schmerzübertragung der Nerven zwischen Gehirn und Entstehungsort des Schmerzes.
- Zudem regt das Verfahren die Bildung von körpereigenen Botenstoffen (Endorphinen) an, die ebenfalls zur Schmerzlinderung beitragen.

Wie TENS-Geräte Schmerzlinderung bieten?



Das Tens Gerät

Wie läuft die Transkutanen Elektrischen Nervenstimulation ab?

Inzwischen stehen zahlreiche Farben oder auch bunte Muster zur Auswahl. Den klassischen Farben Blau, Rot, Grün, Beige und Schwarz wird anlehnend an die Farblehre jeweils eine bestimmte Assoziation bzw. Funktionsweise nachgesagt:

- Elektrische Impulse, die durch die Haut in die betroffenen Körperregionen geleitet werden, können gezielt zur Schmerzlinderung beitragen
- Dafür werden Elektroden auf die Haut geklebt, die den Strom des TENS-Gerätes auf den Körper übertragen.
- Einzelne Parameter (Frequenz, Impulsbreite, Stromstärke) sowie verschiedene Stimulationsmuster (kontinuierliche, Burst-, amplituden- oder frequenzmodulierte Stimulation) bestimmen die unterschiedliche Wirkweise und die daraus resultierenden schmerzlindernden Effekte.
- Eine TENS-Anwendung dauert zwischen 20 und 50 Minuten.
- Die Behandlung kann nach Einweisung des Arztes oder Therapeuten in Selbstanwendung weiter erfolgen.
- Wir zeigen Ihnen genau, wo Sie die Elektroden aufkleben müssen und erklären Ihnen die Funktionsweise des TENS-Gerätes.
- Beachten Sie, dass Sie bei sehr starker Körperbehaarung die betroffene Stelle gegebenenfalls rasieren müssen.
- Cremen Sie die behandelten Hautareale nach der Anwendung mit einer feuchtigkeitsspendenden Hautlotion ein und beobachten Sie, ob eventuell Hautreizungen auftreten.

Das Tens Gerät

Häufigkeit und Dauer der Anwendung!

- In der Regel fangen Patienten mit 20- bis 30-minütigen TENS-Anwendungen 3 bis 4 Mal am Tag an
- Je nach individueller Situation und Verträglichkeit können Dauer und Häufigkeit auf 5 - 6 Mal 1 Stunde pro Tag gesteigert werden
- Allerdings sollten man auf Verhärtungen des Gewebes achten und im Zweifel den Arzt oder Therapeut konsultieren.

Im günstigsten Fall können Patienten nach einer TENS-Behandlung ihre Schmerzmitteleinnahme reduzieren oder sogar ganz absetzen. Der Erfolg beruht auf der Unterbindung der Schmerzweiterleitung über die Nerven zwischen Gehirn und Schmerzursprung.

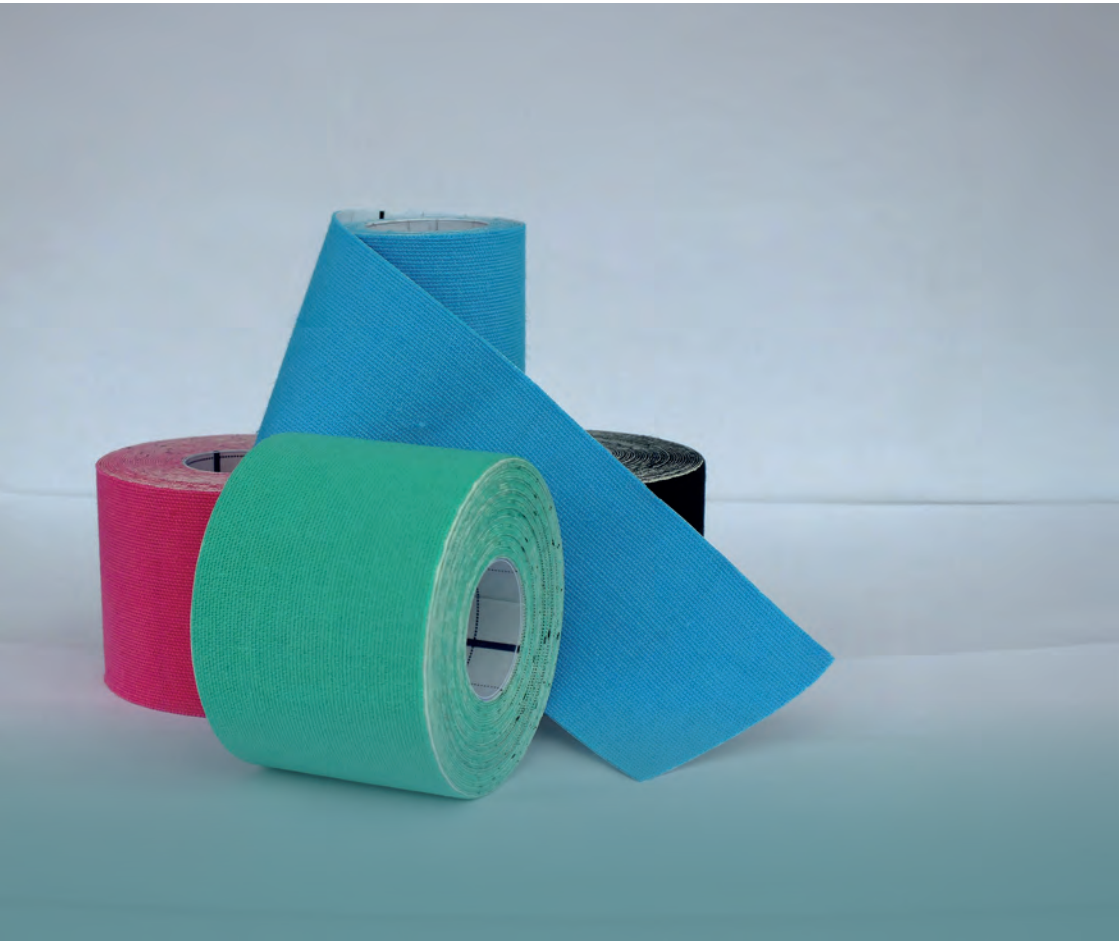
Besonders bei Schmerzmittelunverträglichkeiten wie den weit verbreiteten Magen-Darm-Beschwerden in Verbindung mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) kann TENS den Patienten eine gute Alternative in der Schmerzbehandlung bieten.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Das Tape



Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Das Tape

Ein Kinesio-Tape (Physio-Tape, Muskel-Tape) ist eine Art hochelastisches Pflaster aus Stoff. Es dient bei Verletzungen oder Entzündungen von Muskeln, Bändern oder Gelenken als Stabilisierung, ohne die Beweglichkeit einzuschränken.

Die Hauptaufgabe des Kinesio-Tapes soll darin bestehen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen.

Was bringt Tapen?

- Das Kinesio-Tape wird bei einer Vielzahl von Verletzungen eingesetzt, um die Genesungszeit zu verkürzen und Schmerzen zu lindern – oft begleitend zu einer anderen Therapie.
- Muskelverletzungen (Schmerzen, Zerrungen, Überlastung, Entzündungen, Faserrisse, ...)
- Gelenkverletzungen (Schmerzen, Überlastung, Entzündungen, Schwellung, Instabilität, ...)
- Bandverletzungen (Schmerzen, Überlastung, Entzündungen, Bänderriss, ...)
- Migräne
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Insbesondere bei Sportverletzungen wird das Kinesio-Tape durch seine stützende Komponente gerne auch zur Schonung angewendet.
- Sehr oft werden mittelgroße Gelenke wie Sprung-, Knie- und Ellenbogengelenk nach Verletzungen oder bei Arthrose getapet.
- Ebenfalls beliebt ist die Therapie von Rückenschmerzen beispielsweise bei Verspannungen oder Instabilität mittels Kinesio-Tape.

Das Tape

Welche Farbe soll ich wählen?

Inzwischen stehen zahlreiche Farben oder auch bunte Muster zur Auswahl. Den klassischen Farben Blau, Rot, Grün, Beige und Schwarz wird anlehnend an die Farblehre jeweils eine bestimmte Assoziation bzw. Funktionsweise nachgesagt:

- **Blau:** kühlend und beruhigend. Einsatz bei Prellungen, Schwellungen und Entzündungen
- **Rot:** wärmend und anregend. Einsatz bei Überbelastungen oder zur Anregung von Muskelstrukturen.
- **Beige:** neutral. Einsatz bei Tape-Anlagen, die nicht auffallen sollen, wie bspw. im Gesicht.
- **Grün:** natürlich und harmonisierend. Einsatz bei Unruhe oder zur Ansteuerung von Organen.
- **Schwarz:** aggressiv und stark. Einsatz häufig im Sport.

Es gibt keinerlei verlässliche Studie über die zugeordneten Eigenschaften. Die Wirkung der Tape-Anlage wird durch die Technik beeinflusst, nicht durch die Farbwahl. Bei der Farbe zählen einzig Ihre Vorlieben!

Worauf ist zu achten?

Bekannte Nebenwirkungen sind Allergien und Hautreizungen. Beides tritt nur selten auf. Unsere Empfehlung für Allergiker: die Variante Sensitive mit extra mildem Klebstoff. Wird Tape generell zu straff angelegt, kann es zu Hautreizungen kommen. Daher sollte das Band sofort entfernt werden, wenn das Hautareal darunter juckt. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht, jedoch sollte das Tape bei Kindern nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person verwendet werden.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik
am Klinikum Mutterhaus

Kryotherapie – Der Eis-Lolly

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Kryotherapie – Der Eis-Lolly

Wie lange sollte man den Eis-Lolly führen?

Den Eis-Lolly ca. 3 bis 5 Minuten lang mit kreisenden Bewegungen über die betroffene Stelle führen. Nach 5 Minuten Pause erneut 3 bis 5 Minuten kühlen.

Was passiert beim Kühlen?

- Die Kühlung verlangsamt die Weiterleitung der Schmerzsignale an das Gehirn.
- Durch die Anwendung von Eis werden Entzündungen gemindert, da Kälte den Stoffwechselprozess hemmt. Denn bekanntlich fördert Wärme Entzündungen. Für die entzündungshemmende Wirkung gibt es allerdings keinen nachweisbaren Effekt.
- Bei der Schmerztherapie mit Eis hat sich ein Konzept bewährt, das sich Kryokinetik nennt. Dabei legt man mehrere Sekunden Eis auf das schmerzende Gelenk und lässt es dann bewegen, was dann durch die Schmerzhemmung etwas besser möglich ist als vorher.
- Außerdem wird die Durchblutung der Muskulatur verbessert.
- Verspannungen und Verkrampfungen der Muskeln können gelöst werden, da bei längerer Kühlung die Erschlaffungsphasen der Muskeln verlängert werden.
- Bei kurzer Kühlung wird die Muskelaktivität jedoch gesteigert. Die Durchblutung in den Blut- und Lymphgefäßen wird durch den Einsatz von Kälte vermindert, da sich die Gefäße verengen.
- Der Blutfluss in den Venen erhöht sich hingegen, Schwellungen nehmen ab und der Stoffwechsel wird im gekühlten Gewebe gehemmt und verhindert so die Ausdehnung des Gewebeschadens.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Die Massage-Pistole

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Die Massage-Pistole

Was ist eine Massage-Pistole?

Eine Massage-Pistole erinnert äußerlich tatsächlich an eine Art Pistole oder auch einen Akkubohrer. Statt einem Bohrkopf wird vorne ein Massageaufsatz aufgesteckt. Die meisten Massage-Pistolen verfügen über unterschiedliche Aufsätze für verschiedene Muskelgruppen. Es gibt große, runde Aufsätze für große Muskelpartien, gabelähnliche Aufsätze für mittelgroße Muskeln wie etwa im Oberarm, weiche Aufsätze für sensible Bereiche oder sogar welche für den Einsatz mit Massageöl. Einmal in Betrieb genommen, klopft die Massage-Pistole mit über 3000 minimalen Schlägen pro Minute die Muskeln butterweich.

Anwendung und Wirkungsweise!

- Nacken
- Schulter
- Rücken
- Waden oder Oberarme

Durch die wiederholten Stöße lockert das Gerät nicht nur Verspannungen oder hartnäckige Muskelverhärtungen, es fördert auch die Durchblutung, verkürzt die Regenerationsphase und soll Muskelkater vorbeugen.

Mögliche Nebenwirkungen:

- Muskelkater: Eine zu intensive oder häufige Anwendung kann zu Muskelkater führen.
- Hautirritationen: Bei empfindlicher Haut können Rötungen oder Juckreiz auftreten.
- Hämatome: Bei unsachgemäßer Anwendung können Hämatome (blaue Flecken) entstehen.
- Schwindel: In seltenen Fällen kann Schwindel nach der Anwendung im Nacken auftreten
- Augenlinsenverschiebung: Eine Augenlinsenverschiebung wurde nach der Anwendung an der Schläfe beobachtet.
- Traumatischer Katarakt: Auch ein traumatischer Katarakt wurde nach der Anwendung an der Schläfe beobachtet.
- Verletzungen: Bei zu starkem Druck oder Anwendung an empfindlichen Bereichen können Verletzungen auftreten.

Die Massage-Pistole

Kontraindikationen:

- Offene Wunden oder Hautverletzungen: Direkter Kontakt mit offenen Wunden sollte vermieden werden.
- Infektionen und Entzündungen: Bei Infektionen und Entzündungen sollte die Anwendung unterbleiben.
- Thrombosen: Bei bestehenden Thrombosen kann die Verwendung das Risiko einer Embolie erhöhen.
- Neurologische Erkrankungen: Bei neurologischen Erkrankungen sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Bestehende medizinische Implantate: Bei bestimmten medizinischen Implantaten sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Schwangerschaft: Bei der Anwendung im Bereich des unteren Rumpfes, der inneren Oberschenkel und Füße sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Knochen-, Gelenk- oder Bandscheibenschäden: Die Anwendung an diesen Bereichen sollte vermieden werden.
- Frische Frakturen: Die Anwendung sollte unterbleiben.

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Das Novafon

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Das Novafon

…ist ein Schallwellengerät.

- Schallwellengeräte arbeiten mit periodisch mechanischen Schwingungen, überwiegend in einem niederfrequenten Bereich von 50-100 Hz.
- Die meisten Geräte verfügen über verschiedene Aufsätze, durch die Vibrationen in den Körper gelangen.
- Studien belegen, dass Schallwellen den Muskeltonus regulieren, die Sensibilität steigern und Schmerzen lindern können.
- Die Vibrationen stimulieren das Gewebe, fördern die Durchblutung, reizen Haut- und Muskelrezeptoren und begünstigen somit Regenerationsprozesse.
- Es hilft bei der Verbesserung der Mobilität und sorgt für eine tiefenwirksame Entspannung.

Daher finden Schallwellengeräte seit vielen Jahren Einsatz in der Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie, wo sie bei zahlreichen Indikationen als unterstützendes Begleitinstrument dienen.

- Die gezielte Verwendung von Vibrationen kann u.a. die Reduktion einer Spastik bewirken und die Wahrnehmung des betroffenen Körperteils sowie seine Funktionsfähigkeit erheblich verbessern.
- In diesen Zusammenhängen werden Schallwellengeräte auch oft im Rahmen der Rehabilitation von Schlaganfallpatienten angewendet.
- Zudem haben sie sich auch in der Narben- und Ödem Behandlung sowie zur Linderung von akuten und chronischen Schmerzen bewährt.

Das Novafon

Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind:

- Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind:
- Arthrose (Gelenkverschleiß)
- Knochen-, Gelenk-, Muskelschmerzen, Fibromyalgie
- Tendinitis (Sehnenentzündung), Bursitis (Schleimbeutelentzündung)
- Epicondylitis (Tennisarm)
- Torticollis (Schiefhals, z.B. auch bei HWS-Syndrom)
- Osteoporose
- Schlaganfall (Spastik, Neglect)

Bei folgenden Gegenanzeigen empfiehlt es sich, vor Beginn der Behandlung Rücksprache mit dem Arzt zu halten:

- Herz- und Hirnschrittmacher
- Schwangerschaft
- Epilepsie
- Akut entzündliche Prozesse
- Carotisstenose, Beinvenenthrombose

Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik

am Klinikum Mutterhaus

Bouldern

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstraße 16 D-54290 Trier Telefon: 0651 947-0
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Internet: www.mutterhaus.de E-Mail: info@mutterhaus.de

Bouldern

Was ist Bouldern überhaupt und woher kommt der Begriff „Bouldern“?

- Bouldern ist eine Spielart des Kletterns, der Name leitet sich von dem englischen Begriff „Felsblock“ ab.
- Man kann den Sport in der Halle oder auch draußen an speziellen Felsen ausüben. Statt durch ein Seil gesichert in die Höhe zu kraxeln, bewegt man sich beim Bouldern immer auf Absprunghöhe – maximal 4,5 Meter sind die Wände in den Hallen hoch.
- Das macht eine Sicherung mit Gurt und Seil überflüssig, dafür gibt es dicke Bodenmatten, die Stürze dämpfen.
- Auch im Freien legen Boulderer Matten am Boden aus (sogenannte Crashpads), um – sollte es mal passieren – weich zu fallen.
- An sich ist der Sport nicht neu, als eigene Disziplin des Sportkletterns gibt es ihn in Deutschland seit den 1970er Jahren. Revolutioniert hat der US-Amerikaner John Gill das Klettern in den 1950-ern schon.
- Lange galt Bouldern allerdings „nur“ als Trainingsmethode für das Klettern. Das hat sich inzwischen geändert: Bouldern hat sich nicht nur zu einer eigenständigen Sportart gemausert, sondern auch enorme Popularität erlangt.

Für wen eignet sich der spezielle Klettersport?

- Tatsächlich eignet sich die Sportart für nahezu jeden - das spiegelt sich auch in den meisten Boulderhallen wider: Dort gibt es Kinderbereiche und Routen (beim Bouldern nennt man sie „Probleme“) in unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen. Vom Anfänger bis zum Profi ist für alle etwas dabei. Jeder kann sein Tempo selbst bestimmen, je nach individuellem Leistungsniveau.
- Höhenangst ist in der Regel kein Problem, aber ein bisschen Biss sollte man mitbringen: Am Anfang kann die Haut an den Händen schmerzen. Blasen, Schürfwunden und blaue Flecken kommen häufig vor und nur wer regelmäßig trainiert, wird Fortschritte machen und sich an der Wand bald wohler fühlen.
- Die Geübten verlegen ihre Trainingseinheiten dann auch oft von innen nach draußen und bouldern an Felsen, die sich dafür eignen.
- Besonders viel Spaß verspricht das Indoor-Klettern für Menschen, die etwas für den ganzen Körper tun wollen, sich im Fitnessstudio aber langweilen. Boulderprobleme zu lösen hat nicht nur mit Muskelkraft zu tun, sondern auch viel mit Bewegungstechnik, Fantasie und Kreativität.

Bouldern

- Wer gerne tüftelt, ist klar im Vorteil. Es gilt mit Finger-, Arm- und Beinkraft Griffe zu halten, Tritte zu treten und mit logischen Tricks und Kniffen einer Linie, einer Route zu folgen.
- Zum Bouldern braucht es einen beweglichen, geschmeidigen Körper, gepaart mit einer guten Maximalkraft, die sich in wenigen, kraftvollen Grifffolgen abrufen lässt.
- Das Schöne: Beim Bouldern kann man das gemeinsam tun. Es handelt sich um einen sehr sozialen Sport, bei dem man schnell und einfach mit anderen in Kontakt kommt.

Ist der Sport Bouldern gesund?

- Ja und nein. Ja, weil es sich beim Klettern um ein wunderbares Ganzkörpertraining handelt.
- Bouldern aktiviert nahezu alle Muskelgruppen, fördert eine gerade Haltung und stabilisiert Rumpf und Rücken.
- Je nach Route sind unterschiedliche Fähigkeiten gefragt: Balance, Koordination, Kraft, Motorik, Konzentration, Gleichgewicht, Körpergefühl und Beweglichkeit.
- Langweilig wird es also nicht. Ausdauertraining hingegen ersetzt der Sport nicht.
- Joggen, Schwimmen oder Radfahren bietet sich daher als Ergänzung und Ausgleich zum Klettern an.
- Dass Bouldern den Bizeps wachsen lässt, ist kein Geheimnis. Weniger bekannt sind hingegen die mentalen und psychologischen Effekte des Sports.

An der Universitätsklinik Erlangen zum Beispiel wurde nachgewiesen, dass Menschen mit Depressionen enorm vom Bouldern profitieren, weil der Sport Ängste abbaut, die Konzentrationsfähigkeit fördert sowie das Selbstbewusstsein stärkt. Manche Hallen bieten deshalb sogar schon therapeutische Bouldergruppen und -kurse an.

Bouldern

Tipps für Einsteiger beim Bouldern?

- Am Anfang schmerzt die Haut an den Händen schnell. Das hat schon vielen das Bouldern vermiest. Ihnen sei gesagt: Das ist normal und wird schnell besser. Ähnlich wie beim Gitarre spielen braucht es etwas Gewöhnung und Hornhaut, bevor die Haut mitmacht und nicht mehr leidet.

- Nicht zu schnell steigern: Am Anfang wird man beim Bouldern sehr schnell viel besser – viele steigern die Belastung deshalb zu schnell. Aber: Der Körper muss sich langsam an die Belastung anpassen. Und im Gegensatz zu den Muskeln brauchen Sehnen, Knochen und Bänder dafür lange.

- Aus dem gleichen Grund gilt: Finger weg von Trainingstools wie Hangboards, Campusboards, Griffbrettern und so weiter. Solche Tools sind absolut ungeeignet und führen bei Anfängern schnell zu Überlastungen und Verletzungen.

- Anfänger sind oft sehr fokussiert auf ihre Arme, aber die Füße sind mindestens genauso wichtig. Tipp: Nur mit den Fußspitzen auf die Tritte stellen, dabei möglichst leise sein und ordentlich Gewicht auf die Füße bringen. Das entlastet die Arme – denn die Oberschenkelmuskeln sind nun mal stärker als der dickste Bizeps.

- Es ist kraftsparend, am langen Arm zu bouldern und nur im Moment des Hochziehens die Arme zu beugen. Anfänger aber neigen dazu, die Arme permanent anzuwinkeln. Grundsätzlich fährt man mit der Devise „Hintern tief, Arme lang“ am Anfang ganz gut.

Frustriert, weil die Kraft fehlt?

- Beim Bouldern geht es mitnichten um Kraft, sondern auch sehr viel um Technik.

- Wer nach den ersten Versuchen Blut geleckt hat, sollte einen Einsteigerkurs buchen oder sich mit erfahrenen Boulderern zusammentun – so lernt man sehr viel schneller.

- Stürzen üben: Auch zwei oder drei Meter können unheimlich sein, wenn man mit letzter Kraft an einem Griff hängt.

- Um Verletzungen zu vermeiden, entspannter zu bouldern und die Gelenke zu schonen, sollte man das Stürzen üben: Gleichmäßig auf den Füßen landen, direkt auf das Gesäß fallen lassen, über Rücken und Schulter abrollen.