



M. v. Wachter, M. Friebe, S. Engelhardt, A. Oldenburg
Ostalb-Klinikum Aalen



Bedürfniss

Bewegung ist eines der wichtigsten Bedürfnisse des Körpers. Er nimmt es uns übel, wenn wir uns nicht bewegen:

- > verspannten Muskeln
- > Rückenbeschwerden
- > Müdigkeit
- > Nervosität
- > Kopfschmerzen



© Abb. von Claudia Dreyer-München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen, Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

Was bedeutet Bewegung für Sie?

Was bedeutet Bewegung für Sie?

- o Erholung
- o Gesundheitserhaltung
- o Gemeinschaft
- o Natur
- o Körperempfinden
- o Therapie
- o Erfolg
- o Stolz, Genugtuung
- o Befriedigung, Freude
- o Stressausgleich
- o Schmerz
- o



Beugt vor

- Beugt Diabetes vor.
- Beugt Osteoporose vor.
- Stärkt das Immunsystem.
- Kann manchen Krebsarten vorbeugen.
- Beugt Demenz vor.
- Wirkt schlaffördernd.
- Beugt Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor.
- Senkt den Blutdruck (bei Bluthochdruck).

psychische Auswirkungen

- baut Stresshormone ab
- Antidepressiv
- Reduziert Angst
- selbstwertsteigernd
- erhöht Konzentrationsfähigkeit
- allgemeine psychische Stabilisierung



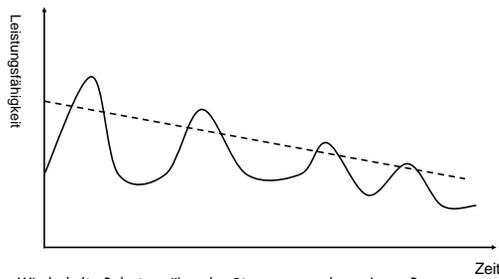
Office.com

Ziele von Bewegung

- **Ausdauer:** z.B. am Morgen Gehen
- **Stabilisierung:** z.B. Rumpfübungen, Wirbelsäulengymnastik
- **Schulung der Körperempfindung und -wahrnehmung:** z.B. Körpertherapie, Tanz, Koordinationsübungen
- **Leistungsfähigkeit aufbauen:** z.B. Sporttherapie (quotiertes Gerätetraining)

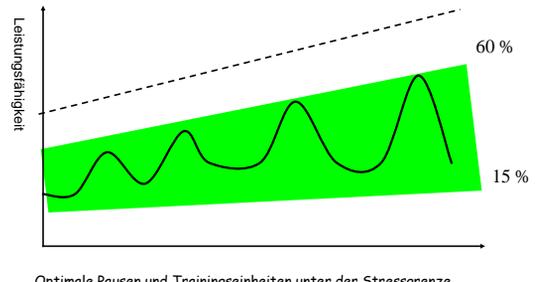
Generell gilt: individuelle Trainingspläne sind wichtig, keine Über- oder Unterforderung.

Das richtige Maß



Wiederholte Belastung über der Stressgrenze oder zu kurze Pausen führen zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit (Übertraining).

Das richtige Maß



Optimale Pausen und Trainingseinheiten unter der Stressgrenze führen zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Das richtige Maß

Das richtige Maß

- Atmung, kein Schnaufen
- Reden können
- 8 Wiederholungen ohne aus der Puste zu kommen
- Herzfrequenz

Maximalpuls = 220 – Lebensalter

Beispiel: 40jähriger Mann

220 – 40 = maximale HF 180
davon max. 60% = Puls 110

Wie viel?

90 min / Woche
30 Minuten 3 x / Woche
oder
15 min / Tag
oder 10.000 Schritte



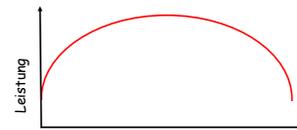
© Abb. von Claudia Shinsky München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen. Bielefeld/Hamburg: Springer-Verlag 2014.

-> Verlängerung der Lebenszeit um 3 Jahre (Wen et al. 2011).



Balance

Stress ←————→ Erholung



eigene und erlernte Normen reflektieren



Glücks„droge“ Bewegung

Bewegung macht *auch* glücklich!

Testosteron

der Muskel produziert, sobald er angespannt wird, das „Power“-Hormon, welches für inneren Antrieb sorgt.

Zauberwort „Pacing“

Glücks„droge“ Bewegung

Öffnen Sie Ihr körpereigenes „Morphin-Kästchen“!

Endorphine, Cannabinoide

„Runners High“

Die Natur hat uns mit diesen Stoffen ausgestattet, damit wir Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert sind (Beispiel: Geburt).

Glücks„droge“ Bewegung

Bewegung beflügelt die Seele!

Serotonin, Dopamin

Viele Studien beweisen, dass Menschen mit depressiven Stimmungen durch regelmäßige körperliche Bewegung aus ihrem Tief herauskommen können.

Schwitzen statt schlucken



Gemeinsam für mehr Gesundheit



© Abb. Claudia Styrsky, München

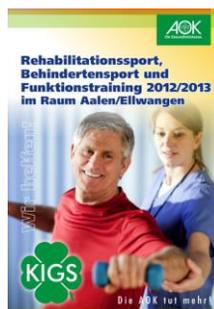
Bewegung in Gemeinschaft hat noch zusätzliche positive Effekte

Gemeinsam für mehr Gesundheit



- **Rückentraining:**
Krankenkasse, Vereine, Physiotherapiepraxen, Ergotherapiepraxen und Fitnessstudios.
- **Funktionstraining:**
Wasser- und Trockengymnastik der Rheuma-Liga, Kosten werden für 2 Jahre von der Krankenkasse übernommen.
- Koronarsport
- Sport im **Verein**

Aalen sportiv



Motivationshilfen

- Eine große Zahl der Freizeitsportler überfordert sich beim Training.
- Die Lösung heißt: Spaß und Freude
- Klein anfangen, erfrischen statt erschöpfen!
- Trainingsplan: wann, wie oft, wie lange, mit wem?
- Sich belohnen / loben.
- Langsames Laufen zu einem Cafe: Auf Bewegung folgt Genuss.
- Es ist nie zu spät!



Wege zu mehr Bewegung im Alltag

- Minutentrainings
- Zu Fuß gehen
- Auto nicht direkt vor der Tür parken
- Treppe statt Fahrstuhl
- Spazieren gehen
- ...



Welche Sportart passt zu Ihnen?

Ausdauersportarten:

- Schwimmen
- Radfahren
- Tanzen, Zumba
- Wandern
- Nordic Walking
- Joggen
- Walken
- Trampolin springen
- Aquafitness
- Seilspringen
- Aerobic
- Inline skaten
- hula hoop
- ...

... auch sehr gut:

- Yoga
- Qi Gong
- Tai Chi
- Tae Bo
- Spazieren gehen
- Gerätetraining
- Übungen aus der KG
- Bewegungsbad
- Wii, Apps
-

Miniübungen

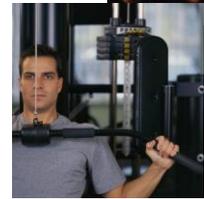
- Waldi
- Bahnhofspendler
- Kirschenpflücken
- Venenpumpe
- Frau Müller Frau Maier
- QiGong Abklopfen
- Strecken und Reckeln
- Stuhlspaziergang
-



© Abb. von Claude Steiner, München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

Gerätetraining

- Gerät
- Gewicht
- Wiederholungen
- Bei 5-7x nicht außer Atem



Office.com

Balanceübungen - Koordinationstraining



Verbessert Aufmerksamkeit, Konzentration, Körperwahrnehmung,

Kontrolle, Koordination, ..



...,Selbstmassage, Kräftigung

Fotos: M. Frießel



Therapie Rückenschmerz



- **aktivierender Bewegungstherapie (A)**
- **Edukation (A)**
- **Psychotherapie (A)**
- **Progressive Muskel Entspannung (B)**
- **Rückentraining (B)**
- **Schmerzmittel (B)**
- **Ergotherapie (B)**

Nationale VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz 2010



Therapie Fibromyalgie



- individuell angepasstes **Ausdauertraining** von geringer bis mittlerer Intensität 2-3 mal/ Woche a 30 Minuten:
Krafttraining in Maßen, schnelles Spazierengehen, Walking, Fahrradfahren bzw. -ergometertraining, Tanzen, Aquajogging, Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik)
- Psychotherapie in Kombination
- Entspannungsverfahren in Kombination
- **Meditative Bewegungstherapien** (Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga)
- Aufklärung/Schulung
- Antidepressiva, befristet
- Nichtsteroidale Antirheumatika, Starke Opiode, Massage sollen nicht eingesetzt werden.

Leitlinie Fibromyalgiesyndrom 2012

auch auf Youtube:
SchmerzTV

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Quellen:
Thomas Lakowski. Positive psychische Wirkung und wichtiger Therapiebaustein. DNP – Der Neurologe & Psychiater 2013; 14(7-8)
Wes CP, Wal JPW, Tui MK, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011; 378: 1244-51.
Interdisziplinäres Forum der Bundesärztekammer: Bewegung wirkt wie ein Medikament. Dtsch Arztnö 2013; 119(7): A-271 / B-252 / C-252
Martin von Wachter. Chronische Schmerzen. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014