



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 Dreyse 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



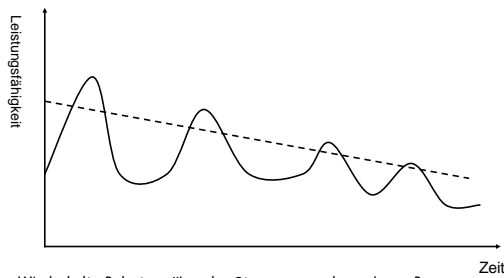
Office.com

### 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)

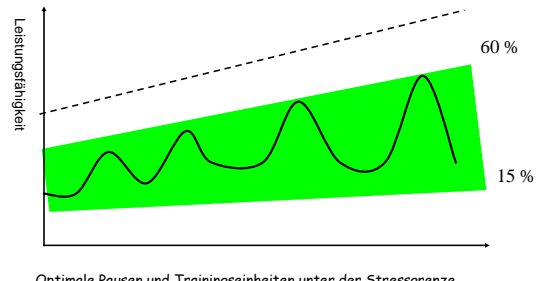
Generell gilt: individuelle Trainingspläne sind wichtig, keine Über- oder Unterforderung.

### 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



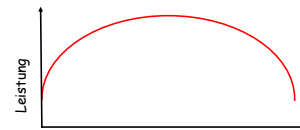
© Abb. von Claudia Shinsky München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

-> 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

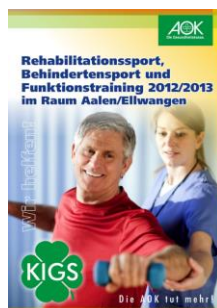
**Bewegung in Gemeinschaft hat noch zusätzliche positive Effekte**

**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

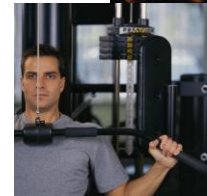
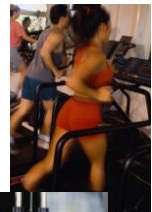
- Waldi
- Bahnhofspendler
- Kirschenpflücken
- Venenpumpe
- Frau Müller Frau Maier
- QiGong Abklopfen
- Strecken und Reckeln
- Stuhlspaziergang
- .....



© 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. Friebe



## 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