

ENTSPANNUNG IST THERAPIE

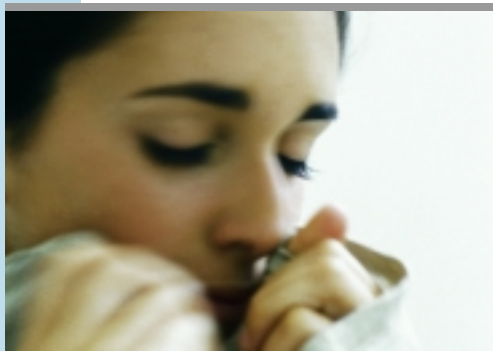


Für die meisten rheumakranken Menschen ist der Schmerz das Schlimmste an der Krankheit. Dumpf und ausdauernd, reißend und hartnäckig beherrscht er den Alltag und macht das Leben oft zur Qual. Auch nach dem Gang zum Facharzt bleibt oft als einzige Hilfe nur die Medikamenteneinnahme auf Dauer. Aber es gibt noch weitere, durchaus Erfolg versprechende Wege, dem Rheumaschmerz Paroli zu bieten. Bewegungstherapien, meditative Formen der Entspannung und aktive Schmerzbewältigung können helfen, Schmerzmedikamente zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

Der Schmerz beginnt im Kopf – das Training auch

Wenn der Schmerz in Gelenken oder Muskeln länger als sechs Monate andauert, spricht man von einem »chronischen Rheumaschmerz«. Das Nervensystem meldet andauernd Schmerzen, selbst wenn kein akuter Anlass besteht. Der so erlernte Schmerz hat sich eingebrannt ins Schmerzgedächtnis.

Im »Schmerzbewältigungstraining« erlernen die Teilnehmer in kleinen Gruppen unter Anleitung eines Arztes / einer Ärztin oder eines Psychologen / einer Psychologin Techniken, wie sie den Teufelskreis des immerwiederkehrenden Schmerzes durchbrechen können. Sie erhalten Informationen über die Krankheit, wie der Schmerz entsteht und wie man ihn kontrollieren kann. Der Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Betroffenen ist dabei sehr hilfreich. Das Erlernen



von Entspannungstechniken, Ausschalten von negativen schmerzbegleitenden Gedanken und Gefühlen, Phantasieübungen, die vom Schmerz ablenken und die konkrete Planung von Schritten zur Alltagsbewältigung, sind ebenfalls wichtige Elemente des Trainings. Zu Hause wird mit Hilfe von Arbeitsmaterialien eigenständig weitergeübt (ein- bis zweimal täglich 20 Minuten). In der Regel gibt es ein Gruppentreffen von 1 1/2 Stunden pro Woche über einen Zeitraum von sechs Wochen. Das Schmerzbewältigungstraining ist ein wichtiger Therapiepfeiler bei Fibromyalgie und unspezifischen chronischen Rückenschmerzen und eine hilfreiche Ergänzung der medikamentösen und physikalischen Therapie entzündlicher und degenerativ-rheumatischer Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis und Arthrose.

Entspannung und Meditation – viele Wege führen zum Ziel

Manchen rheumatisch erkrankten Patienten ist äußerlich wenig von ihrer Krankheit anzumerken. Die ständigen Entzündungen zehren dennoch an Körper und Seele. Bedrohliche Krankheiten, wie Kollagenosen und Vaskulitiden, führen nicht selten zu Erschöpfungszuständen, Depressionen und

Ängsten. Entspannungstrainings und fernöstliche Meditationen lindern den krankheitsbedingten Stress und mobilisieren die Selbstheilungskräfte.

Als ergänzende Verfahren haben sich bewährt:

- Atem- und Bewegungskurse (z. B. Tai Chi Kineo)
- Autogenes Training
- Hatha-Yoga
- Meditative Bewegungskurse (z. B. Feldenkrais-Methode, Qi Gong)
- Musik- und Kunsttherapie
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Zilgri-Training

In der Rheumatologie sollten diese Übungen immer mit dem behandelnden Arzt /der Ärztin abgestimmt werden. Von einem Selbststudium und Erlernen aus Büchern wird abgeraten, um Fehler zu vermeiden.

Einführungen in Entspannungstechniken und Schmerzbewältigung sind auch Bestandteil der Patientenschulungskurse der Deutschen Rheuma-Liga. Diese Kurse werden krankheitsspezifisch angeboten, z. B. für rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Lupus Erythematoses, Vaskulitis und Fibromyalgie (weitere Informationen bei Ihrer Rheuma-Liga).

Das erwartet Sie in den Angeboten der Rheuma-Liga:

- Offene, sympathische Gruppen von Gleichgesinnten
- Fachkundige Anleitung nach neuesten therapeutischen Erkenntnissen
- Kompetente Therapeuten/Therapeutinnen – geschult im Umgang mit rheumakranken Menschen.

Die Angebote der Rheuma-Liga sind auf die Zielgruppe der rheumakranken Menschen ausgerichtet. Alle Übungen finden in Gruppen mit Gleichgesinnten statt. Handicaps sind hier »normal«. Gerade das gesellige Miteinander in der Gruppe, der regelmäßige Austausch und die Motivation durch andere Betroffene helfen, mit den Folgen und Einschränkungen der rheumatischen Krankheit besser zurecht zu kommen und sich nicht vom Schmerz beherrschen zu lassen.



Die Rheuma-Liga hat noch mehr zu bieten

Hilfe zur Selbsthilfe

– ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

Eine starke Gemeinschaft

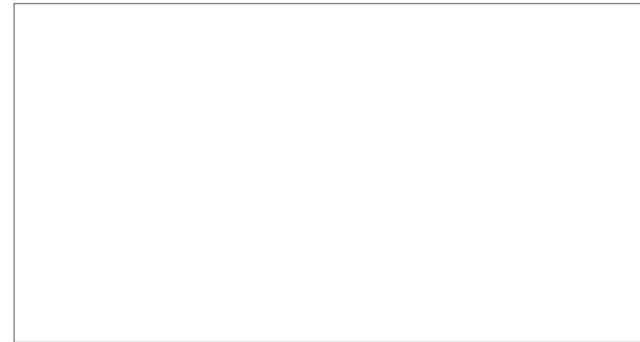
– das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 250.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitsbereich. Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

Einheit trotz Vielfalt

– so heißt die Devise in der Deutsche Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematoses- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

Der direkte Weg zu uns

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für unsere Schmerz- und Entspannungs-Kurse oder Patientenschulungen interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:



Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 - 76606-0 • Fax 0228 - 76606-20
eMail: bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

1. Auflage - 30.000 Exemplare
Drucknummer: C 14/BV/11/05

Mit freundlicher Unterstützung der
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA)

Text: Susanne Walla • Fachliche Beratung: Dr. Wolfgang Bräde, Christel Kaese • Fotos: Getty Images, PhotoAlto, Thomas Diller • Gestaltung: diller corporate, köln www.diller-corporate.de



Mobil gegen Rheuma-Schmerz

SCHMERZBEWÄLTIGUNG



Deutsche | **RHEUMA-LIGA**
Bundesverband e.V.

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**
Bundesverband e.V.

