



# Aktuelles über chronische Schmerzen



Übung/Aktivität ist sehr förderlich

Arbeiten  
schadet selten

Heben/Tragen und Bücken  
sind nicht schädlich



Betruhe tagsüber hilft selten



Schlaf beeinflusst Schmerzen

Anhaltende Schmerzen sind  
weder selten, noch ungewöhnlich

MRT's/Röntgenbilder  
sind selten von Nutzen

Operationen sind selten notwendig

Schmerzen kommen **nicht** daher,  
dass etwas „verschoben“ oder „verklebt“ ist



Stress, schlechte Stimmung und  
Bedenken können  
Schmerzen  
beeinflussen



Teure Medikamente  
wirken nicht besser

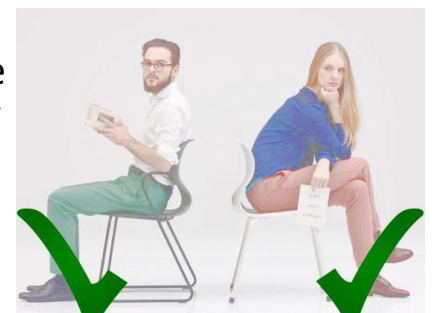


Starke Schmerzmittel sind  
**nicht** der **Schlüssel** zur Genesung

Sucht, | Ernährungs- und  
Bewegungsgewohnheiten  
tragen zu  
Schmerzen bei



Die „perfekte  
Sitzposition“  
gibt es nicht



**Auch nach jahrelangen Schmerzen ist es möglich, diese loszuwerden!  
An deine Schmerzen angepasste Bewegung hilft dir dabei!**

