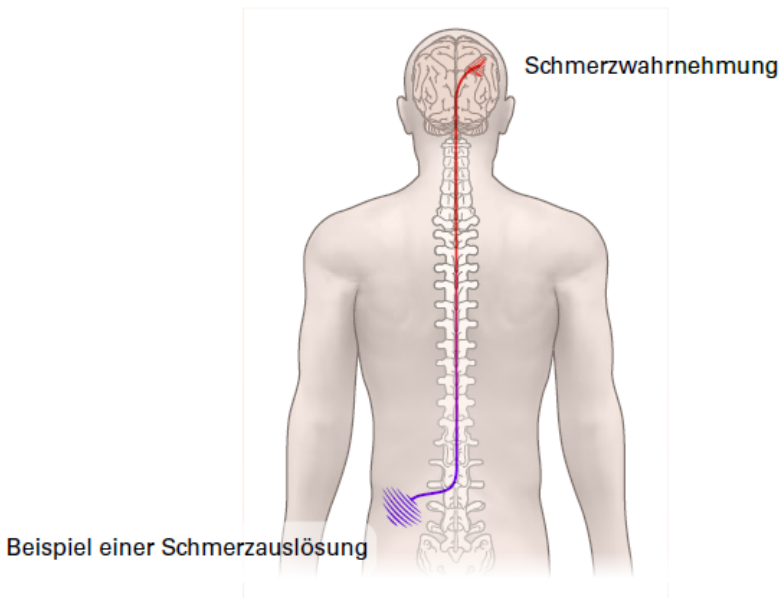


Ergänzende Massnahmen gegen Schmerzen

Nervenfasern leiten Schmerzimpulse an das Gehirn weiter. Dort wird die Information "Schmerz" wahrgenommen und bewertet.

Einfluss auf das Schmerzempfinden nehmen aber auch die Schaltstellen im Rückenmark. Sie haben die Möglichkeit, die Schmerzempfindung zu beeinflussen und die Weiterleitung und Wahrnehmung von Schmerzen zu mindern.





Massnahmen mit Einfluss auf Schmerzwahrnehmung

- **Entspannung**, zum Beispiel durch Musikhören, besondere Rituale oder Entspannungsübungen (z.B. durch progressive Muskelentspannung, die man in Kursen erlernen kann).
- **Humor** pflegen ist oft eine Hilfe, sich zu entspannen.
- **Einbildungskraft** dazu nutzen, sich kraftgebende, innere Bilder in Erinnerung zu rufen, um einen Moment darin zu verweilen.
- **Akupunktur und Reflexzonenmassage**, die zusätzlich zu Ihrer Schmerzbehandlung eingesetzt werden, können die Belastung und Schmerzen lindern.
- **Kognitive Verhaltenstherapie** kann hilfreich sein mit Schmerzen umzugehen, sowie Kontrolle und Selbstvertrauen wiederzuerlangen.
- **Yin-Yoga** ist eine sanfte Yogamethode, die sich auf Atmung und Meditation konzentriert und für alle geeignet ist. Yin-Yoga Übungen unterstützen sich zu beruhigen, sich mit seinem Körper zu verbinden und seinen Körper zu entspannen.

Massnahmen mit Einfluss auf Schmerzauslösung

- **Wärmeeinwirkung** durch Wärmekissen, Hot Pack oder warme Wickel. Wärme fördert die Entspannung der Muskulatur, wirkt aber eher nur kurz. **Anwendung zuvor mit dem Behandlungsteam absprechen.**
- **Kälteeinwirkung** durch Cold Pack, kühlende Salben oder kalte Wickel. Kälte mindert den Schmerzreiz und reduziert die Schmerzwahrnehmung. Die Temperatur der kühlen Umschläge sollte nur etwa 10°C unter der Hauttemperatur liegen (daher Cold Pack nur im Kühlschrank und nicht im Gefrierfach lagern). **Anwendung zuvor mit dem Behandlungsteam absprechen. Keine Kälteanwendungen (z.B. Cold Packs) nach einer Strahlentherapie oder bei verminderter Durchblutung (Ischämie) einsetzen.**
- **Massagetherapie** durch ausgebildete Fachpersonen: Massagen fördern die Entspannung der Muskulatur, lockern das

Bindegewebe, beeinflussen das Nervensystem und helfen bei der psychischen Entspannung.