

## Die besten Schmerzen kommen nie

### - Informationsabend des Gesundheitsforum Eningen e.V.

**Gesundheitsforum Eningen und Physiotherapeut Gertjan van Rossenberg für Prävention und gegen Angst**

**Die wenigsten von uns haben das Glück, ein Leben lang keine Rückenschmerzen zu haben. Rückenschmerzen werden inzwischen mit Fug und Recht als Volkskrankheit bezeichnet. Aber wie sehr diese Schmerzen mich aus meinem gewohnten, oder lieb gewonnenen Alltag herausnehmen, hängt in vielen Fällen vom richtigen Umgang mit Symptomen und der Ursache der Schmerzen ab. Wer Schmerzen mit zu viel Angst begegnet, hat vielfach schon verloren. Deshalb versucht der Physiotherapeut Gertjan van Rossenberg den Menschen mit Aufklärung über Rückenschmerzen und ihren Ursachen die Angst, und den Schmerzen ihren Schrecken, zu nehmen.**

Statistiken zeigen, dass in der Altersgruppe der 17- bis 29-jährigen pro Jahr annähernd die Hälfte aller Versicherten ihren Arzt wegen Rückenbeschwerden aufsucht. Bei den älteren Jahrgängen werden es nicht weniger. Glücklicherweise werden nur ca. 5% arbeitsunfähig geschrieben. Aber schaut man sich das Bild etwas anders an,

so ist heute annähernd jede vierte Krankschreibung auf Rückenbeschwerden

zurückzuführen. Für den Arbeitsmarkt ein erheblicher Faktor.

Aber es geht um die Menschen und die Beschwerden sind einfach da. Über die unterschiedlichen Ursachen ließe sich trefflich spekulieren. Sitzende Tätigkeiten oder Bewegungsarmut sind nur zwei der häufig genannten Möglichkeiten. Aber, betroffen sind alle Altersschichten von Kindern bis hin zu Erwachsenen.

Der Physiotherapeut Gertjan van Rossenberg aus Eningen beschäftigt sich seit Langem mit diesem Thema und hat in seiner Berufspraxis schon vielfach festgestellt, dass Angst vor den Schmerzen in der Regel ein schlechter Ratgeber für den richtigen Umgang mit den Beschwerden ist. Ein weiterer Faktor ist oft genug mangelnde Prävention. Gegen Rückenschmerzen wird – seitens der Patienten – meist erst vorgegangen, wenn sie da sind. Aber dass man mit der richtigen Prävention Rückenschmerzen vermeiden kann, im Idealfall dauerhaft, haben die wenigsten auf dem Schirm.



Der Vortrag van Rossenbergs 'Keine Angst vor Rückenbeschwerden', zu dem rund 60 Besucher, unter anderem auch aus Reutlingen, Unterhausen, Metzingen und der weiteren Region in das Büro- und Schulungszentrum H3 nach Eningen gekommen

waren, zeigte den Zuhörern am Beispiel des Rückens,, wie mit Schmerzen sinnvoll und gut umgegangen werden kann. Dem Schmerz etwas von seiner Macht nehmen, die er über viele von uns hat, ist ein Ansatz, der vielen Menschen hilft.

Und einer der Grundvoraussetzungen, dem Schmerz seine Macht zu nehmen, ist, nicht zu lange zu warten bis behandelt wird und über ihn Bescheid zu wissen. Natürlich beseitigt das reine Wissen den Schmerz nicht, aber es hilft ungemein, mit dem Schmerz richtig umzugehen und ihn auf geeignete Weise zu bekämpfen. Die richtige Einstellung nimmt dem Schmerz einen großen Teil seines Schreckens. Eine Frage aus der Runde der Zuhörer – und ihre Antwort - bei van Rossenbergs Vortrag ist dafür exemplarisch. "Denken Sie, dass Sie mir jetzt meine Angst genommen haben?" fragte ein Zuhörer, eine andere Besucherin aus dem Publikum bemerkte dazu "Es geht doch um den Umgang mit den Schmerzen". Gertjan van Rosenberg gab daraufhin die für alle einleuchtenden wie zufriedenstellende Antwort: "Ich kann Ihnen während eines Vortrages Ihren Schmerz und Ihre Angst nicht wegnehmen, aber ich kann Ihnen zeigen, besser damit umzugehen."

Für den besseren Umgang mit den Schmerzen ist eben Wissen ein ganz erheblich wichtiger Faktor. Warum bleibt oft der Schmerz auch nachdem die Ursache für den Schmerz durch Therapien - medizinisch wie physiotherapeutisch - beseitigt wurde? Schmerzen sind da anders als abgeheilte Verletzungen. Die Schmerzen können sich in den Nerven und im Schmerzgedächtnis einnisten. Dort sind sie wesentlich mühevoller herauszubekommen, als sie einfach abzuschalten. Die aktive Mitarbeit des Patienten ist hier dringend nötig. Und diese aktive Mitarbeit wird durch falsche Angst häufig blockiert.

Deshalb setzen van Rosenberg und sein Team große Stücke auf Wissensverbreitung. Im Therapiekonzept seiner Praxis ist 'Bilden & Information' neben 'Tun & Vorsorge', 'Hilfe & Therapie' oder 'Nutzen & Hilfsmittel' ein wichtiges Modul in der Arbeit mit schmerzgeplagten Menschen. Dass das Interesse an diesen Themen groß ist, haben die Reaktion der zahlreichen Zuhörer mit ihren vielen Zwischenfragen bei van Rossenbergs Vortrag deutlich gezeigt. Das Gesundheitsforum Eningen hat mit dieser Veranstaltung einmal mehr den Nerv der Zeit getroffen. Aufklärung ist bei den Maßnahmen zur Prävention eine der stärksten.

Weitere Informationen:

[www.physiotherapie-van-rossenberg.de](http://www.physiotherapie-van-rossenberg.de)

[www.gesundheitsforum-eningen.de](http://www.gesundheitsforum-eningen.de)