

Übungsprogramm auf DVD

Zentrum für Schmerzmedizin

Schweizer Paraplegiker-Zentrum

PD Dr. med. Markus Béchir
Chefarzt Intensiv-/Schmerz-/Operat. Med.

Kontaktperson

Dr. med. André Ljutow
Leitender Arzt Schmerzmedizin
Telefon +41 41 939 49 00
Fax +41 41 939 49 30
E-Mail zsm@paraplegie.ch



Schmerz - was kann ich selbst tun?

Die DVD des Zentrums für Schmerzmedizin Nottwil

Auf der DVD werden schmerzbeeinflussende Anwendungen demonstriert, erklärt, und die Häufigkeit sowie Dauer der Übungseinheiten wird vorgegeben.

Da Schmerz oftmals einhergeht mit einer Störung der inneren Regulation und des inneren Gleichgewichtes können **vegetativ regulierende Verfahren** Einfluss auf den Schmerz nehmen. Hier werden einfache Techniken vermittelt mit denen die innere Regulation selbständig positiv beeinflusst werden kann.

Im **Kapitel sensomotorisches Training** werden Anwendungen gezeigt, mit denen der Zusammenhang von Sinnesempfindung und Bewegung gefördert wird. Schmerzen führen oft zu Fehlhaltungen und Schonung, letztendlich zum Nichtgebrauch von Armen oder Beinen. Dadurch werden Bewegungsmuster gestört oder verlernt. Im Rahmen des sensomotorischen Trainings können diese Bewegungsmuster wieder gefördert werden.

Die **Übungen zur Kräftigung** zielen auf Anspannung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur. Verschiedene, einfache Übungen die von jedermann Zuhause umgesetzt werden können, werden erklärt und instruiert. Mit diesem kleinen Übungsprogramm kann durch regelmässiges Üben eine Verbesserung der Muskelkraft erzielt werden.

Die **Übungen zur Dehnung und Mobilisation** versuchen verkürzte Muskelgruppen wieder aufzudehnen und die Beweglichkeit wieder herzustellen. Durch Schonung und schmerzbedingten Bewegungsmangel entwickeln sich oft unbemerkt Muskelverkürzungen die Fehlhaltungen und falsche Belastungen fördern. Durch Dehnung kann dieser Entwicklung entgegengewirkt werden.

Das zielgerichtete Zusammenspiel der Muskulatur wird durch auftretende Schmerzen, egal welcher Ursache, gestört. Diese gestörte Funktion kann durch **Übungen zur Koordination** wieder hergestellt werden.

Mit den gezeigten Übungen können ärztliche Behandlungen unterstützt werden.

Wenn Sie eine DVD kaufen möchten, senden wir Ihnen diese gerne zu.

Preis: Fr. 25.00, inkl. Versandkosten

Die Lieferung erfolgt nach der Überweisung

Einzahlung an:

Die Schweizerische Post, Bern
PC-Konto: 60-3322-9
Clearing: 9000
IBAN: CH05 0900 0000 6000 3322 9
SWIFT/BIC: POFICHBEXXX

Zu Gunsten: Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil

Zahlungszweck: ZSM DVD

Bitte geben Sie den Namen und die genaue Adresse in Blockschrift sowie die Bemerkung **DVD** auf dem Einzahlungsschein an.