

KONTRAINDIKATIONEN

- Wann ist Schmerzfrei-Coaching **NICHT** hilfreich?

1. Wenn der Schmerz keine Organe des Stütz- und Bewegungsapparats betrifft.
2. Wenn der Schmerz akut infolge frischer physischer Verletzungen des betreffenden Gewebes z.B. durch Schläge, Stürze, Schnitte (z.B. auch Operationen), etc. auftritt.
3. Weitere Ausschlussgründe werden ggfs. im unverbindlichen Vorgespräch geklärt.

INDIKATIONEN

- Wann **IST** Schmerzfrei-Coaching hilfreich?

Unser Schmerzfrei-Coaching ist **grundsätzlich hilfreich**

- ! **bei Schmerzen und Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats, die**
- ! **durch physische Einwirkung wie Verletzungen oder Operationen nicht oder nicht mehr erklärbar sind, oder**
- ! **deren enormes Ausmaß nicht erklärbar ist.**

Grundsätzlich trifft das auf ALLE CHRONISCHEN oder CHRONISCH WIEDERKEHRENDEN („rezidivierenden“) SCHMERZEN, also auf alle Schmerzen die länger als 3 Monate anhalten bzw. länger als 3 Monate immer wieder auftreten zu. Das schließt seit Jahrzehnten bestehende Beschwerden ausdrücklich ein.

Es kann aber auch auf AKUTE SCHMERZEN des Bewegungsapparats zutreffen, deren Ausmaß ungewöhnlich hoch/ extrem ist. Das ist spätestens dann der Fall, wenn sie auf Schmerzmittel (eingenommen oder injiziert) nicht (mehr) ansprechen.

Auf den folgenden Seiten findest Du einige Beispiele. † † †

BEISPIELE

Wenn Sie sich ein **Bein gebrochen** haben, dann kann man für 2-4 Wochen logischerweise erwarten dass Heilungsschmerzen auftreten, sie sind also erklärbar. † KEINE Indikation für SchmerzCoaching

Wenn der **Knochenbruch** aber nach **mehr als 6, maximal 12 Wochen** immer noch schmerzt (und auch die Heilung nicht oder schlecht voran geht – z.B. fehlende Kallusbildung) dann ist das nicht erklärbar † INDIKATION für Schmerzfrem-Coaching.

Wenn Sie einen **Bandscheibenvorfall** erlitten haben, so gibt es dafür (normalerweise) keine physische Einwirkung als Ursache, d.h. aus Sicht des Schmerz-Coachings sind sie die damit verbundenen Schmerzen nicht erklärbar † INDIKATION für Schmerzfrem-Coaching.

Kreuzschmerzen in welcher Form auch immer: Wenn es keine unmittelbare physische Erklärung dafür gibt (schwere Arbeit in der eigenen Jugendzeit zählt hier z.B. *nicht* als unmittelbare physische Erklärung! Die scheinbar „ererbten“ Rückenschmerzen eines Vorfahren zählen ebenfalls nicht als unmittelbare physische Erklärung.) † INDIKATION für Schmerzfrem-Coaching

Wenn die **Achillessehnen-Ruptur** in Zusammenhang mit extrem Belastung während z.B. eines Fußball-Matches aufgetreten ist, dann ist das † KEINE Indikation für SchmerzCoaching.

Wenn die o.g. **Achillessehnen-Ruptur** bei leichter, alltäglicher Belastung passiert ist oder die Schmerzen länger als 6-12 Wochen dauern, sich also chronifiziert haben, dann ist das nicht physisch erklärbar † INDIKATION für Schmerz-Coaching.

Wenn Sie sich eine spontane, *nicht* durch überdurchschnittliche physische Belastung erklärbare **Achillessehnen-Ruptur** zugezogen haben, dann ist das nicht erklärbar und somit eine † INDIKATION für Schmerz-Coaching.

Wenn nächtliche Schmerzen im Bereich der Handfläche, Hand und Handgelenks (**Carpaltunnelsyndrom**), gibt es dafür so gut wie nie eine physische Erklärung. † INDIKATION für Schmerz-Coaching.

Wenn **Ischiasschmerz** (Schmerzen im Gesäßbereich und ev. ins Bein ausstrahlend) sie plagt, dann gibt es dafür normalerweise keine physische Einwirkung als Grund † INDIKATION für Schmerz-Coaching.

Wenn **Hüftschmerzen** z.B. im Zusammenhang mit Coxarthrose (Gelenksabnutzung) auftreten, dann gibt es dafür normalerweise keine aktuelle physische Einwirkung als erklärbare Ursache † INDIKATION für Schmerz-Coaching

Sogenannte „**Nerven-Schmerzen**“ sind normalerweise nicht auf verletzende, physische Krafteinwirkung von außen zurückzuführen † INDIKATION für Schmerz-Coaching

Klassische Indikationen für Schmerzfrei-Coaching sind also z.B.:

- sämtliche Rücken- bzw. Wirbeläulenbeschwerden, inklusive
- Bandscheibenvorfälle - mit und ohne Ausfallserscheinungen
- Wirbelgleiten
- Iliosakralgelenksbeschwerden
- Rückenmarkskanalverengung
- von der Wirbelsäule oder ISG ausstrahlende Schmerzen
- Ischias-Schmerzen
- Piriformis-Schmerzen
- sämtliche Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule
- Abnutzungserscheinungen am Stütz- und Bewegungsapparat, wie
- Gonarthrose, Coxarthrose, Omarthrose
- Fersensporn
- Osteoporose
- Hüftkopfnekrose
- sämtliche Schmerzen die mit Verspannungen in Zusammenhang stehen
- uvm.

Weitere Fragen oder Unklarheiten können bei Interesse im unverbindlichen Vorgespräch geklärt werden. Dazu bitte den auf der Homepage verlinkten Fragebogen ausfüllen.

Lass uns Deinem Schmerz ein Ende setzen!

Dein Schmerz-Coach,

Michael Josef
EDENGARTNER-PROSSER