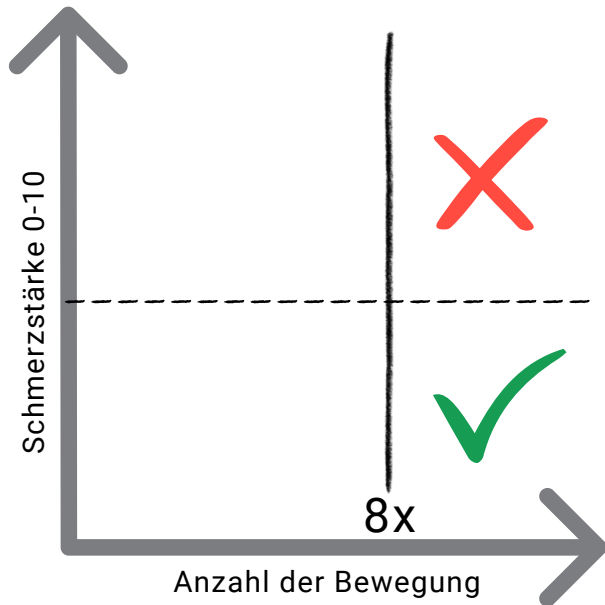


SCHMERZVERHALTEN



SCHMERZEINTEILUNG

Die Beurteilung, ob der Schmerz respektiert oder ignoriert werden muss hängt vom Verhalten des Schmerzes in der **Wiederholung** ab. Beurteilt wird, wie der Schmerz sich bis zur **8. Wiederholung** verändert. Hier unterscheidet man 3 Möglichkeiten:

1. Schmerz wird mehr

Wenn der Schmerz auch **nach der 8. Wiederholung immer weiter zunimmt**, muss er respektiert werden. Die Struktur braucht Ruhe. Es liegt höchstwahrscheinlich eine Überreizung oder Entzündung vor. **Achtung:** Aber nicht dauerhaft! Fällt das Schmerzverhalten auf Punkt 2 oder 3, dann ist Bewegung wieder der Schlüssel zum Erfolg.

2. Schmerz wird weniger

Hier darf der Schmerz bei den ersten Wiederholungen auch mehr werden, jedoch ab der 8. Wiederholung sollte er gleich bleiben oder weniger werden. Die Struktur braucht Bewegung. Bewegung reduziert den Schmerz, auch wenn es anfangs weh tut. Gleiche deinen Alltag aus und bewege Dich.

3. Schmerz bleibt gleich

Der Schmerz bleibt ab der 1. Wiederholung gleich. Die Struktur braucht über einen längeren Zeitraum und regelmäßige Bewegung um den Schmerz zu verbessern. Das Gewebe hat sich strukturell verändert (vernarbt / verklebt). Durch viel Bewegungsreize in den Schmerz werden diese langsam aufgelöst.

ACHTUNG: Beurteile jedes Mal neu!

