

Motivation zur Bewegung



Martin von Wachter
Klinik für Psychosomatik und
Psychotherapeutische Medizin

16. Jahrestagung

Kliniken
Ostalb 

Ostalb-Klinikum
Aalen

**Psst! Ich habe hier Adressen von
Ärzten, die noch Bettruhe
verordnen...**

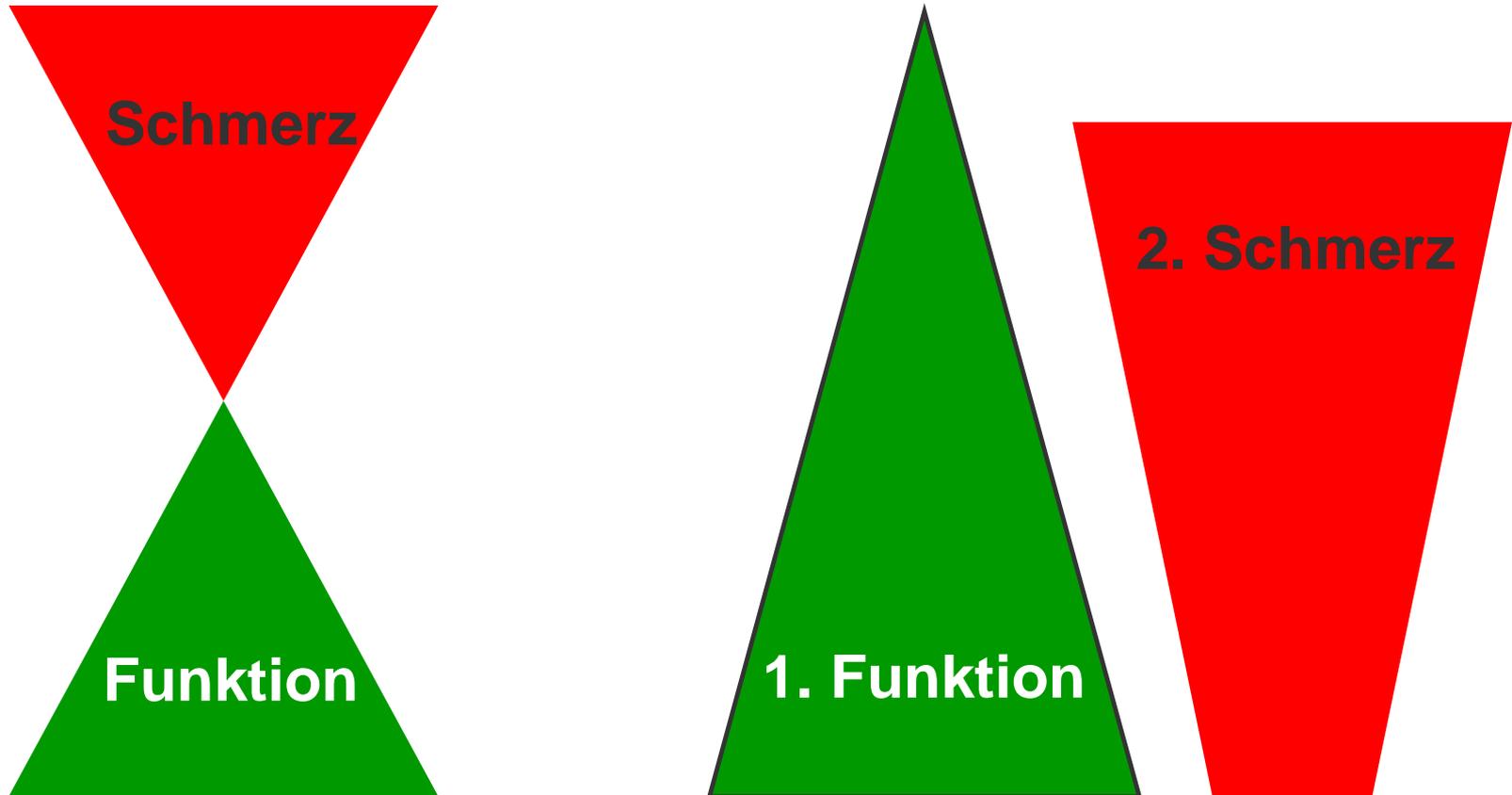
Hands off



- Frühes und wiederholtes Röntgen
- Häufige Injektionen
- Wiederholte chirotherapeutische Manipulationen
- Verordnung passiver physikalischer Maßnahmen
- Anweisungen zur Schonung
- Längere Krankschreibung

Umkehrung des Zielfokus

bei unspezifischem Rückenschmerz



Aktivität reduziert Schmerz

Schmerzwahrnehmung

Wahrnehmung

Lokalisation

Gedanken

Bewertung
Schmerzerwartung,
Schmerzaufmerksamkeit

Gefühl

Emotionen
Schmerzintensität
Alarmsystem
Stress

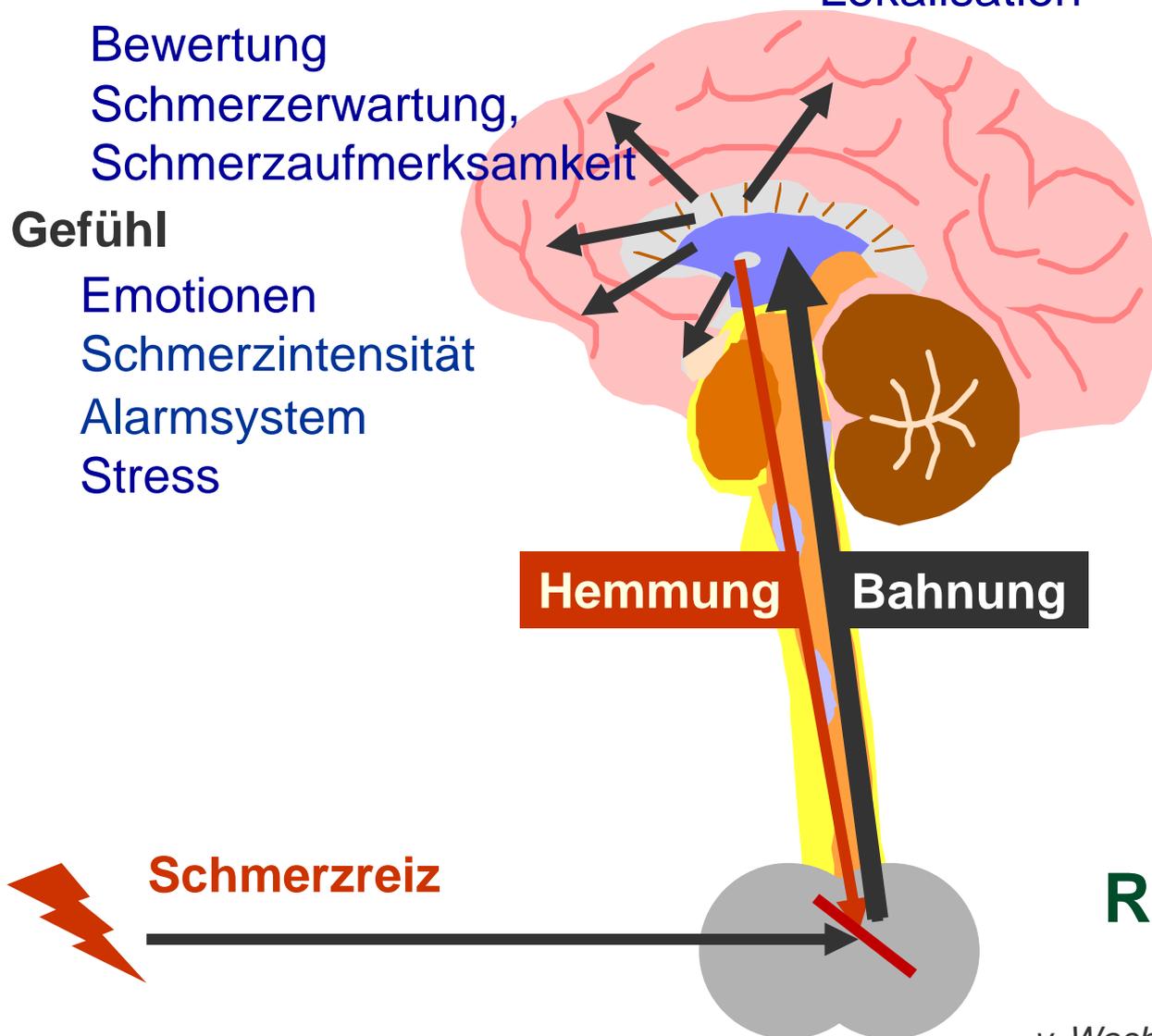
Gehirn

Hemmung

Bahnung

Schmerzreiz

Rückenmark



Glücks„droge“ Bewegung

Cannabinoide

Testosteron

Serotonin

Dopamin

Endorphine

Wachstumsfaktor

- ▶ Bewegung nicht als Methode verkaufen einen biomechanischen Defekt zu reparieren

Sondern

- ▶ Bewegung als Methode das Gehirn zu trainieren als schmerzlindernde Intervention

Was bedeutet Bewegung für Sie?

- o Erholung
- o Gesundheitserhaltung
- o Gemeinschaft
- o Natur
- o Körperempfinden
- o Therapie
- o Erfolg
- o Stolz, Genugtuung
- o Befriedigung, Freude
- o Stressausgleich
- o Schmerz
- o



Beugt vor

- ▶ Beugt Diabetes vor.
- ▶ Beugt Osteoporose vor.
- ▶ Stärkt das Immunsystem.
- ▶ Kann manchen Krebsarten vorbeugen.
- ▶ Beugt Demenz vor.
- ▶ Wirkt schlaffördernd.
- ▶ Beugt Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor.
- ▶ Senkt den Blutdruck (bei Bluthochdruck).

psychische Auswirkungen

- ▶ baut Stresshormone ab
- ▶ Antidepressiv
- ▶ Reduziert Angst
- ▶ selbstwertsteigernd
- ▶ erhöht Konzentrationsfähigkeit
- ▶ allgemeine psychische Stabilisierung

soziale Auswirkungen

- ▶ Schon den Geldbeutel
- ▶ Schützt das Klima
- ▶ Schafft Kontakte
- ▶ Teilhabe

Ihr Ziel von Bewegung?

- ▶ **Ausdauer:** z.B. am Morgen Gehen
- ▶ **Stabilisierung:** z.B. Rumpfübungen
- ▶ **Schulung der Körperempfindung und -wahrnehmung:** z.B. Körpertherapie, Tanz, Koordinationsübungen
- ▶ **Leistungsfähigkeit aufbauen:** z.B. Sporttherapie (quotiertes Gerätetraining)
- ▶ **Schmerzlinderung**
- ▶ **Gewichtsabnahme**

Smarte Ziele

- ▶ Wieder Treppensteigen
- ▶ Zum Bäcker gehen können
- ▶ Mit Enkeln spielen
- ▶

Bewegungsverordnung
Maßnahme der
Schmerztherapie

Name, Vorname	geb. am
Datum	

**Überprüfung der Effektivität
dieser Bewegungsverordnung**

am ____ . ____ . ____

Erst-
verordnung Folge-
verordnung

Bewegung in der Gruppe
bevorzugt

Bestehen medizinische Bedenken gegen die
verordnete Bewegung?

Ja Nein

Ziele der Bewegungsverordnung

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Maßnahme	jeweilige Dauer	Häufigkeit / Woche
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Hindernisse, die zu bedenken sind:

Hilfreiche Strategien:

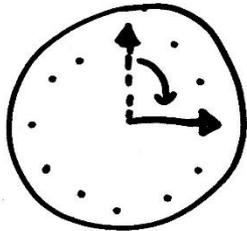
Unterschrift Arzt / Therapeut
Stempel

Unterschrift Patient

Wie viel?

150 min / Woche
+ 2x Muskelkräftigung

3 x 30 min / Woche

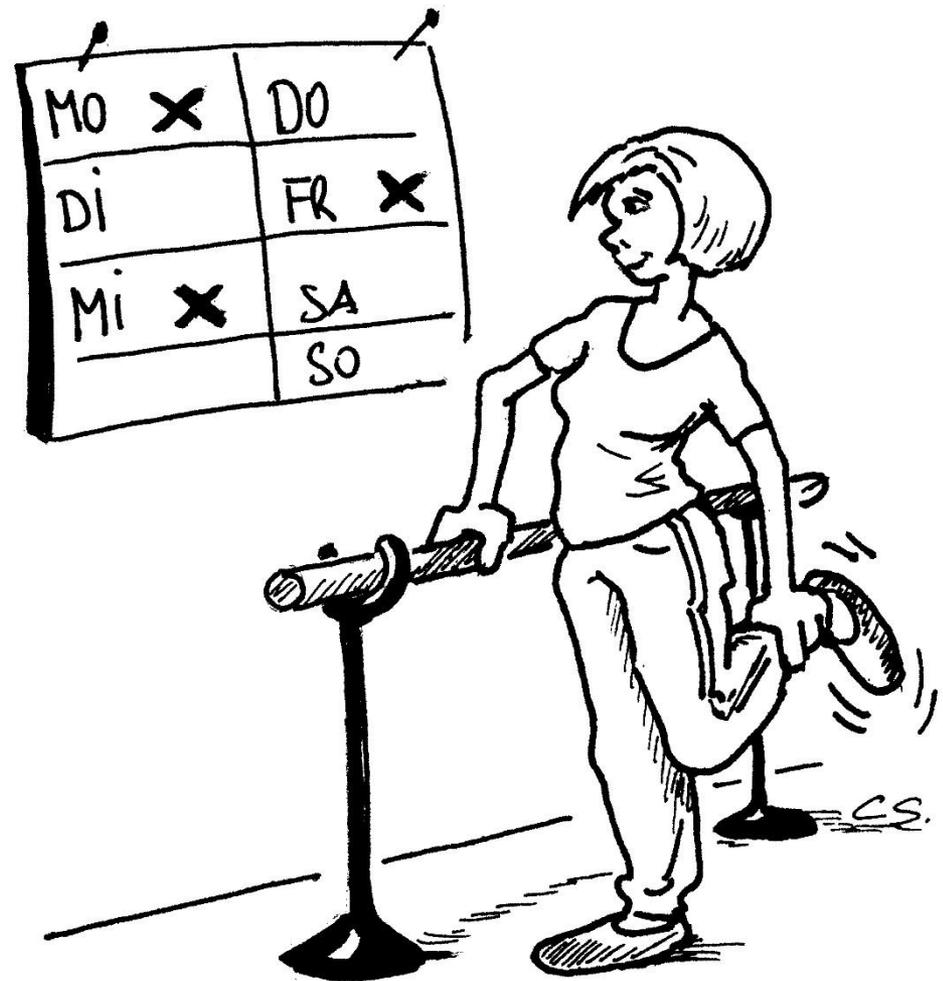


oder

15 min / Tag

oder 10.000 Schritte

-> Verlängerung der Lebenszeit um 3 Jahre (Wen et al. 2011).



© Abb. von Claudia Styrsky, München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

Offizielle Empfehlungen

des American College of Sports Medicine and the Center for Disease Control and Prevention (CDC):

3 Kilometer in weniger als 30 Minuten mindestens an 3 Tagen pro Woche

Oder 3 Kilometer in 30-40 Minuten an 6 Tagen pro Woche

Oder eine Gesamtstrecke von 3 Kilometern jeden Tag in 3 Perioden von je 10 Minuten

WHO pro Woche:

150 min moderat (Unterhaltung mögl.)

Oder 75 min hohe Intensität (Schwitzen)

Zusätzlich 2-3x Krafttraining

>65 Jahre 3x Balanceübungen

**für Adipositas und
Prädiabetes >180 min/
Woche**

Motivation zur Bewegung

- Nach stat. Behandlung bewegen sich 70% 150 min / Woche, nach 6 Monaten nur noch 10% (Dengelmayer 2013)

Motivation zur Bewegung

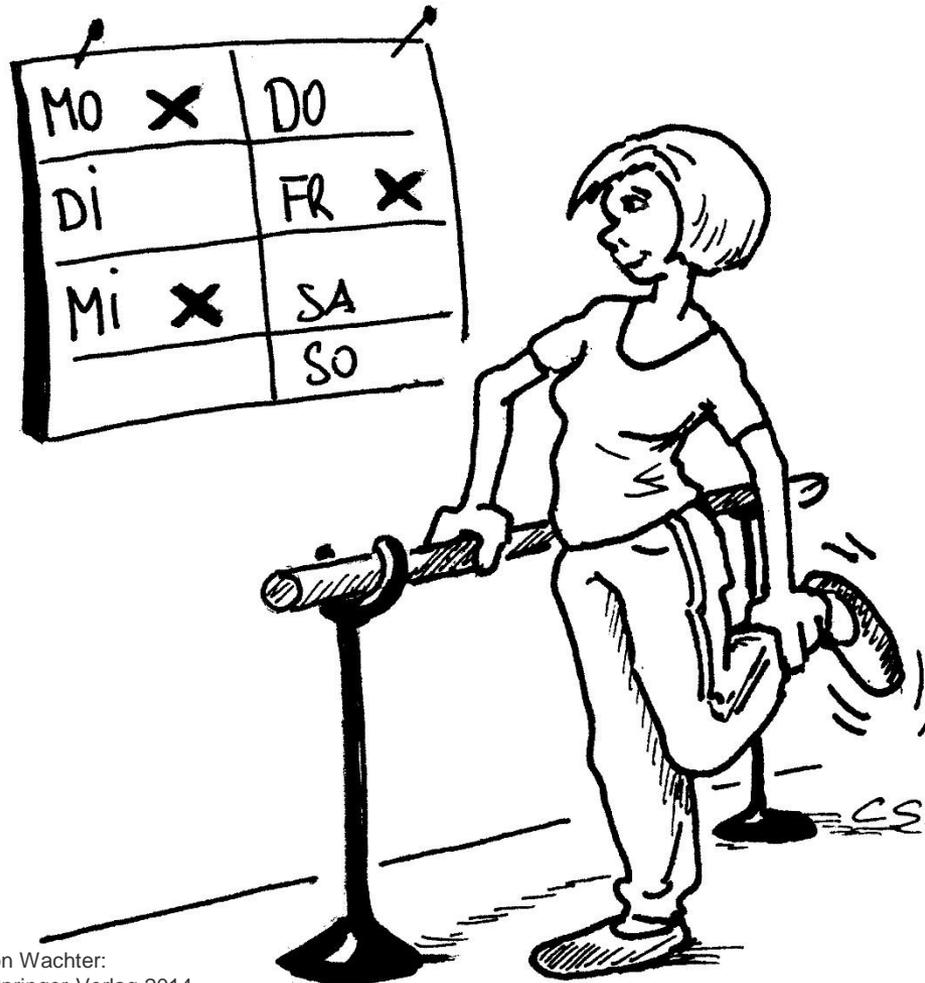
- Motivation wird von Therapeuten oft nicht als Aufgabe gesehen (A. Eisele et al. 2020)
- Motivierende Gesprächsführung (Prochaska 1984)

Motivierende Gesprächsführung

- Ambivalenz Pro & contra für Veränderung
(Prochaska 1984)
- 5 Stufen

Reaktanz gegen Forderung  **Entscheidungsfreiheit**

Aktivierende Bewegungstherapie



Gemeinsam für mehr Gesundheit



© Abb. Claudia Styrsky, München

Bewegung in Gemeinschaft macht Spaß und lindert noch mehr den Schmerz

Gemeinsam für mehr Gesundheit

▶ Rückentraining:

Krankenkasse, Vereine, Physiotherapiepraxen, Ergotherapiepraxen und Fitnessstudios.

▶ Funktionstraining:

Wasser- und Trockengymnastik der Rheuma-Liga, Kosten werden für 2 Jahre von der Krankenkasse übernommen.

▶ Koronarsport

▶ Sport im **Verein**

▶ Walkinggruppen

Hängenlassen erlaubt

Entspannt nicht nur den Rücken.

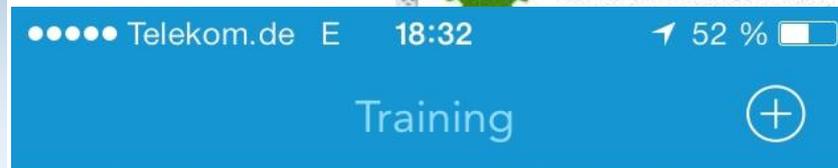
Office-Fit. über 60 gezielten Übungen, die Sie in den stressigen Büroalltag integrieren können...



In gekrümmter Haltung sitzen. Becken langsam nach



RunKeeper, Kaia, Freeletics, Schrittzähler, App für Workout zuhause



Folge einem Plan



App auf Rezept bei Rückenschmerzen

Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)



HelloBetter ratiopharm,
Desktop

M-Sense, Migräne
Herodikos
Caspar Reha Nachsorge
Mentalis Nachsorge
MigräneApp, SchmerzApp



Wege zu mehr Bewegung im Alltag

- ▶ Minutentrainings
- ▶ Zu Fuß gehen
- ▶ Auto nicht direkt vor der Tür parken
- ▶ kein Auto haben
- ▶ weniger und dafür öfter einkaufen
- ▶ Treppe statt Fahrstuhl
- ▶ Spazieren gehen
- ▶ ...

Was tun Sie, um dauerhaft sportlich aktiv zu bleiben?

Denk
an mich
Dein Rücken

Ich verabrede mich mit Freunden zum Sport

Ich bin Mitglied in einem Sportverein

Ich integriere sportliche Aktivitäten
fest in meinen Zeitplan

Ich bin Mitglied in einem Fitnessstudio

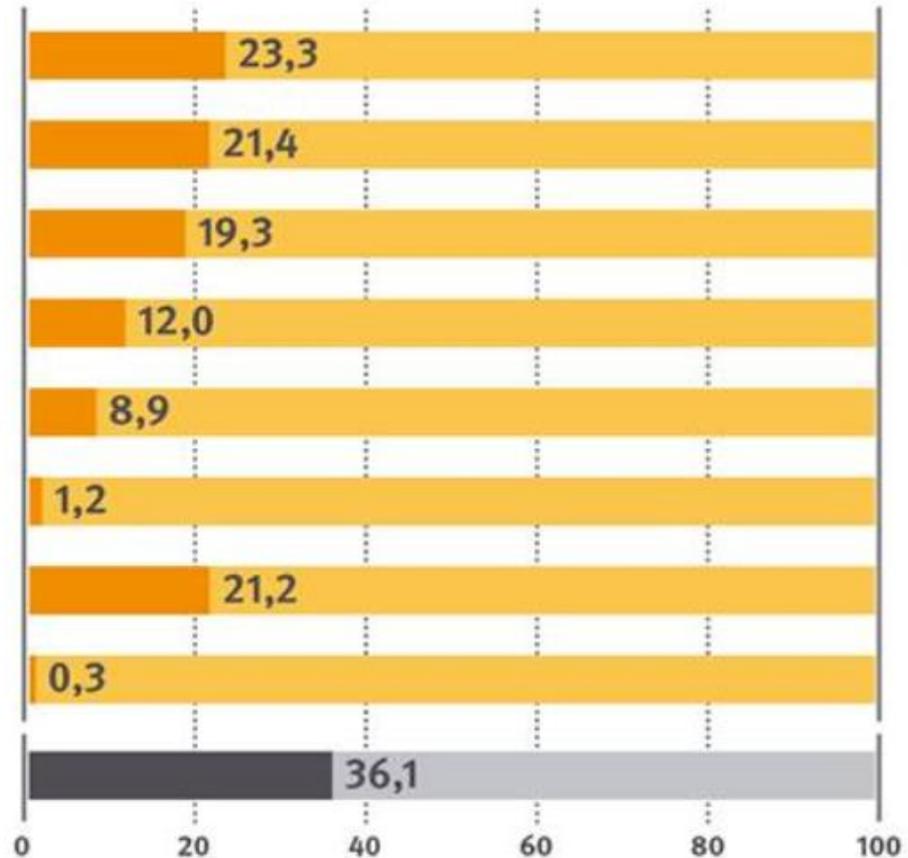
Ich nutze regelmäßig eigene Fitnessgeräte zuhause

Ich nutze Gesundheits-Apps, die mich
zum Sport animieren

Sonstiges

Weiß nicht/keine Angabe

Ich tue nichts, um sportlich aktiv zu bleiben



Angaben in Prozent

Repräsentative Deutschland-Umfrage im November 2014, Mehrfachnennungen möglich

Wie bewegen sie sich am liebsten?

Was hat Ihnen früher Spaß gemacht?

Welche Sportart passt zu Ihnen?

Ausdauersportarten:

- o Schwimmen
- o Radfahren
- o Tanzen, Zumba
- o Wandern
- o Nordic Walking
- o Joggen
- o Walken
- o Trampolin springen
- o Aquafitness
- o Seilspringen
- o Aerobic
- o Inline skaten
- o hula hoop
- o ...

... auch sehr gut:

- o Yoga
- o Qi Gong
- o Tai Chi
- o Tae Bo
- o Spazieren gehen
- o Gerätetraining
- o Übungen aus der KG
- o Bewegungsbad
- o Wii, Apps
- o

Welche Übungen machen Sie im Alltag?



Nicht zu lange sitzen...

Miniübungen

- ▶ Waldi
- ▶ Bahnhofspendler
- ▶ Kirschenpflücken
- ▶ Venenpumpe
- ▶ Frau Müller Frau Maier
- ▶ QiGong Abklopfen
- ▶ Strecken und Reckeln
- ▶ Stuhlpaziergang
- ▶



Balanceübungen- Koordinationstraining



Verbessert Aufmerksamkeit, Konzentration, Körperwahrnehmung,.....

Die Bewegungspackung

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/

Immer wenn ich joggen will, regnet es.

Und umgekehrt

Was sind Hindernisse?

Welche Gegenstrategien?

schlechtes Wetter, wenn es regnet...	<p>gehe ich abends ins Fitness-Studio oder zuhause auf den Hometrainer</p> <p>fahre mit dem Auto zum Schwimmbad</p> <p>ich ziehe eine Regenjacke an</p>
Bequemlichkeit: das magnetische Sofa	<p>auf dem Weg von der Arbeit nach Hause lege ich die Sportsachen ins Auto</p> <p>Ich stelle die gepackte Sporttasche in den Flur, dass sie nicht zu übersehen ist.</p>
stärkere Schmerzen	<p>wenn die Schmerzen stärker sind, mache ich nur einen Teil des geplanten Pensums</p> <p>bei starken Schmerzen mache ich erst eine Entspannungsübung und dann eine angepasste Bewegungsübung statt Sport</p>
fehlende Unterstützung durch Familie oder Arbeitsgeber	<p>ich schließe mich einem Verein an</p> <p>Ich bespreche mit meinem Arzt die Möglichkeit von Funktionstraining</p>
keine Lust	<p>ich mache mir klar, dass ich auch ohne Lust etwas machen kann (z.B. arbeiten gehen)</p> <p>ich setze mir eine Belohnung zur Motivation</p>
zu geringer Antrieb	<p>ich verabrede mich mit anderen</p> <p>ich lasse mich vom Partner oder Freund erinnern</p>
Angst vor Schmerzzunahme, Versagensängste	<p>sich langsam herantasten</p> <p>erstmal nur 2 x täglich 5 min</p>
Angst vor Schädigung oder der Glaube, dass Training schädlich ist	<p>ich informiere mich beim Arzt, was ich machen darf</p> <p>ich mache mir klar, dass chronische Schmerzen in der Regel kein Signal für eine Schädigung sind</p>
Zeitmangel	<p>ich trage feste Termine mit der voraussichtlichen Dauer in den Kalender ein</p> <p>wenn ich einmal nicht kann, markiere ich einen Ersatztermin im Kalender</p>
der Mitsportler hat abgesagt	<p>wenn einer absagt, muss er den anderen motivieren trotzdem zu gehen oder gleich einen neuen Termin angeben</p>

verordnung verordnung

Bewegung in der Gruppe bevorzugt

Bestehen medizinische Bedenken gegen die verordnete Bewegung?

Ja

Nein

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Maßnahme

jeweilige Dauer

Häufigkeit / Woche

Hindernisse, die zu bedenken sind:

Hilfreiche Strategien:

Unterschrift Arzt / Therapeut
Stempel

Unterschrift Patient

Ihr n

Datum Mi
 Mo Di Mi
 Datum Mi
 Mo Di Mi
 Datum Mi
 Mo Di Mi

berprüfung der Effektivität
ieser Bewegungsverordnung

m 28.08.2022

Datum 09.08.22

Erst-
verordnung Folge-
verordnung

Bewegung in der Gruppe
bevorzugt

Bestehen medizinische Bedenken gegen die
verordnete Bewegung?

Ja Nein

Ziele der Bewegungsverordnung

- Bessere körp. Leistungsfähigkeit
- Schmerzreduktion
- Bessere Stimmung
- _____

Maßnahme	jeweilige Dauer	Häufigkeit / Woche
<u>leichter Spaziergang</u>	<u>30 Min.</u>	<u>5x</u>
<u>— " —</u>	<u>45 Min.</u>	<u>2x</u>
<u>ggf. mit Nordic-Walking-Stöcke</u>	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Hindernisse, die zu bedenken sind:

„Keine Lust“, dann:
 nochmal Ziele
 Klarnade

Hilfreiche Strategien:

Laufschuhe nehmen
 geeignete Tasche für Wasser
 „einfach machen“
 ggf. Fitness-Tracker

B. Kappis
 Dipl.-Psych. Bernd Kappis
 Psychologischer Psychotherapeut
 Universitätsmedizin Mainz
 Langenbecksstraße 1 - 55131 Mainz
 Tel. 06131 - 17 7248

Unterschrift Arzt / Therapeut
 Stempel

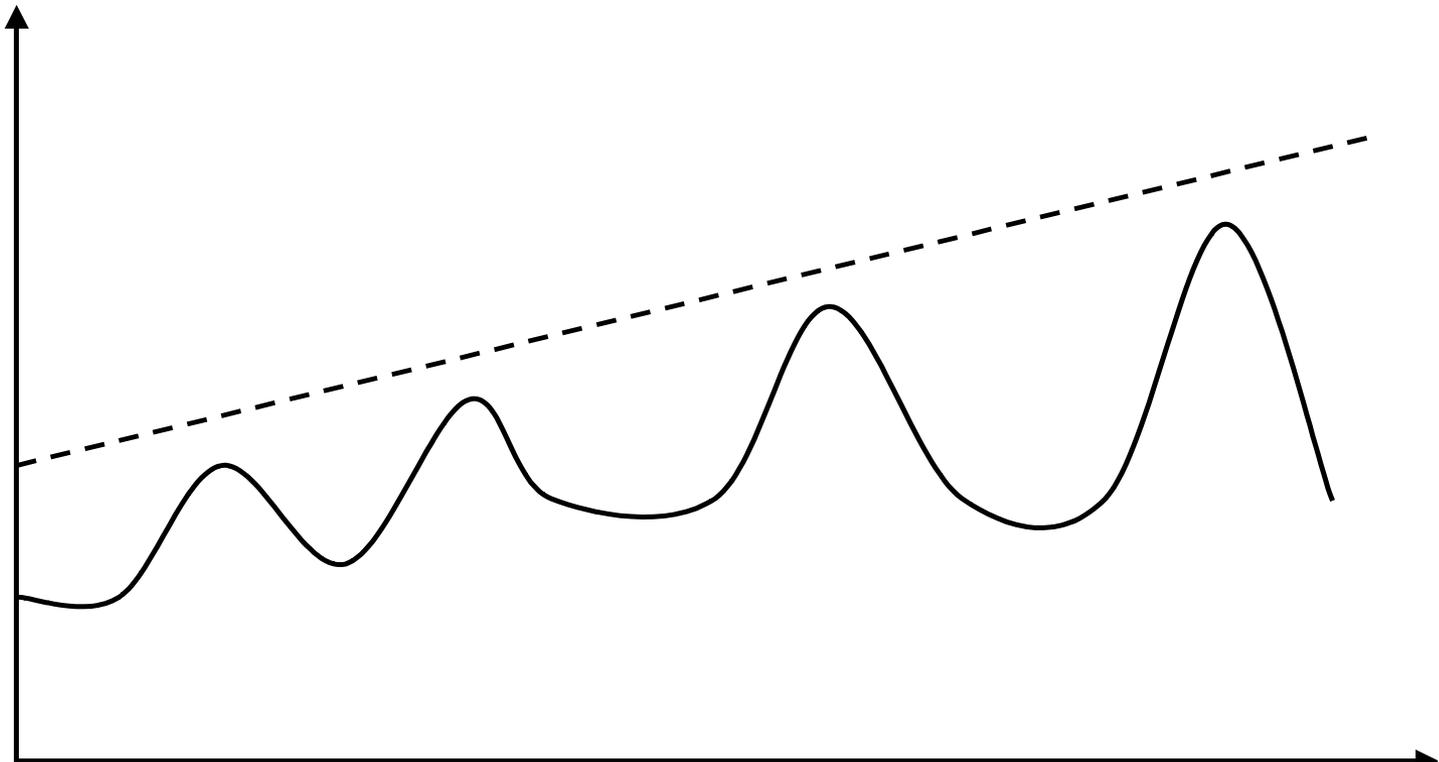
[Signature]
 Unterschrift Patient

Zusammenfassung

- ▶ machbare Ziele
- ▶ Freude, intrinsische Motivation
- ▶ Soziale Unterstützung, Partner, Gruppe
- ▶ Medikation
- ▶ Befürchtungen, Erfahrungen
- ▶ Ausgangsniveau, klein anfangen
- ▶ Evaluation, Ermutigung, Dranbleiben

Pacing

Leistungsfähigkeit



Zeit

Aktivitäten nach Quoten in kleinen Schritten

	Anfangs- wert	1. und 2. Tag	3. und 4. Tag	5. und 6. Tag	7. und 8. Tag	9. und 10. Tag
Sitzen	5 min	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min
Stehen	10 min	10 min	11 min	12 min	13 min	14 min
Heben	1 kg	1 kg	1,1 kg	1,2 kg	1,3 kg	1,4 kg
Gehen	15 min	15 min	17 min	18 min	19 min	20 min
Treppen zu steigen	1 Stockwerk	1 Stockwerk	1 und $\frac{1}{4}$	1 und $\frac{1}{2}$	1 und $\frac{3}{4}$	2
Autofahren	20 min	20 min	22 min	24 min	26 min	28 min
Gartenarbeit	10 min	10 min	11 min	12 min	13 min	14 min

Was befürchten Sie?

Was erwarten Sie?

Welche Bewegungen befürchten Sie?

- ▶ Hierarchisieren 1-10
- ▶ Erst entängstigen, dann üben
- ▶ Evaluieren, Rückmeldungen besprechen

Bitte geben sie mir direkt Bescheid, wenn sie etwas im Knie spüren...

Machen Sie so lange bis es weh tut...

Angstexposition



Photograph Series of Daily Activities – PHODA (Vlaeyen et al., 2012)

Schmerzerwartung



Schmerzerwartung Vermeidung - Rückzug - keine neuer Input



Erwarteter Schmerz tritt nicht auf – neue positive Erfahrungen

Für jede neue Exposition nehmen Sie bitte ein solches Arbeitsblatt. Viel Erfolg!

- (1) **Ausgewählte Aktivität** oder Bewegung aus der Angsthierarchie:

.....
.....

- (2) **Konkrete Einzelheiten der Aktivität:**

.....
.....
.....

Höhe der Angst vor der Aktivität:

0 ---- 10 ---- 20 ---- 30 ---- 40 ---- 50 ---- 60 ---- 70 ---- 80 ---- 90 ---- 100

keine Angst

max. Angst

- (3) **Katastrophisierender Gedanke/Befürchtung:**

.....
.....
.....

- (4) **Wie überzeugt bin ich von diesem Gedanken:**

Chronischer Gelenkschmerz ohne dominierende ZS

Chronischer Gelenkschmerz dominiert durch ZS

Neurowissenschaftl. Schmerzedukation

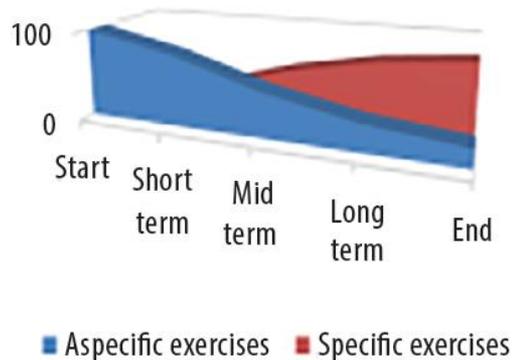
Neurowissenschaftliche Schmerzedukation

Abgestufte Bewegungstherapie

Durchhalter

Vermeider

Entsprechendes Übungsprogramm



Pacingstrategien

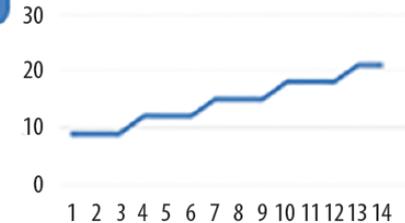
Abgestufte Exposition

Pain-contingent baseline determination



Graded activity

Time-contingent grading



Therapie Rückenschmerz

- ▶ **aktivierender Bewegungstherapie (A)**
- ▶ **Edukation (A)**
- ▶ **Psychotherapie (A)**
- ▶ **Progressive Muskel Entspannung (B)**
- ▶ **Rückentraining (B)**
- ▶ **Schmerzmittel (B)**
- ▶ **Ergotherapie (B)**

Therapie Fibromyalgie

- ▶ individuell angepaßtes **Ausdauertraining** von geringer bis mittlerer Intensität 2-3 mal/ Woche a 30 Minuten:
Krafttraining in Maßen, schnelles Spazierengehen, Walking, Fahrradfahren bzw. – ergometertraining, Tanzen, Aquajogging, Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik)
- ▶ Meditative Bewegungstherapien (Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

www.schmerzedukation.de

von.Wachter@kliniken-ostalb.de

