

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 42 (2006)
Heft: 5

Artikel: Schmerz : ganzheitliche Therapie und Prävention
Autor: Hafen, Martin / Espeloer, Michaela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929726>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

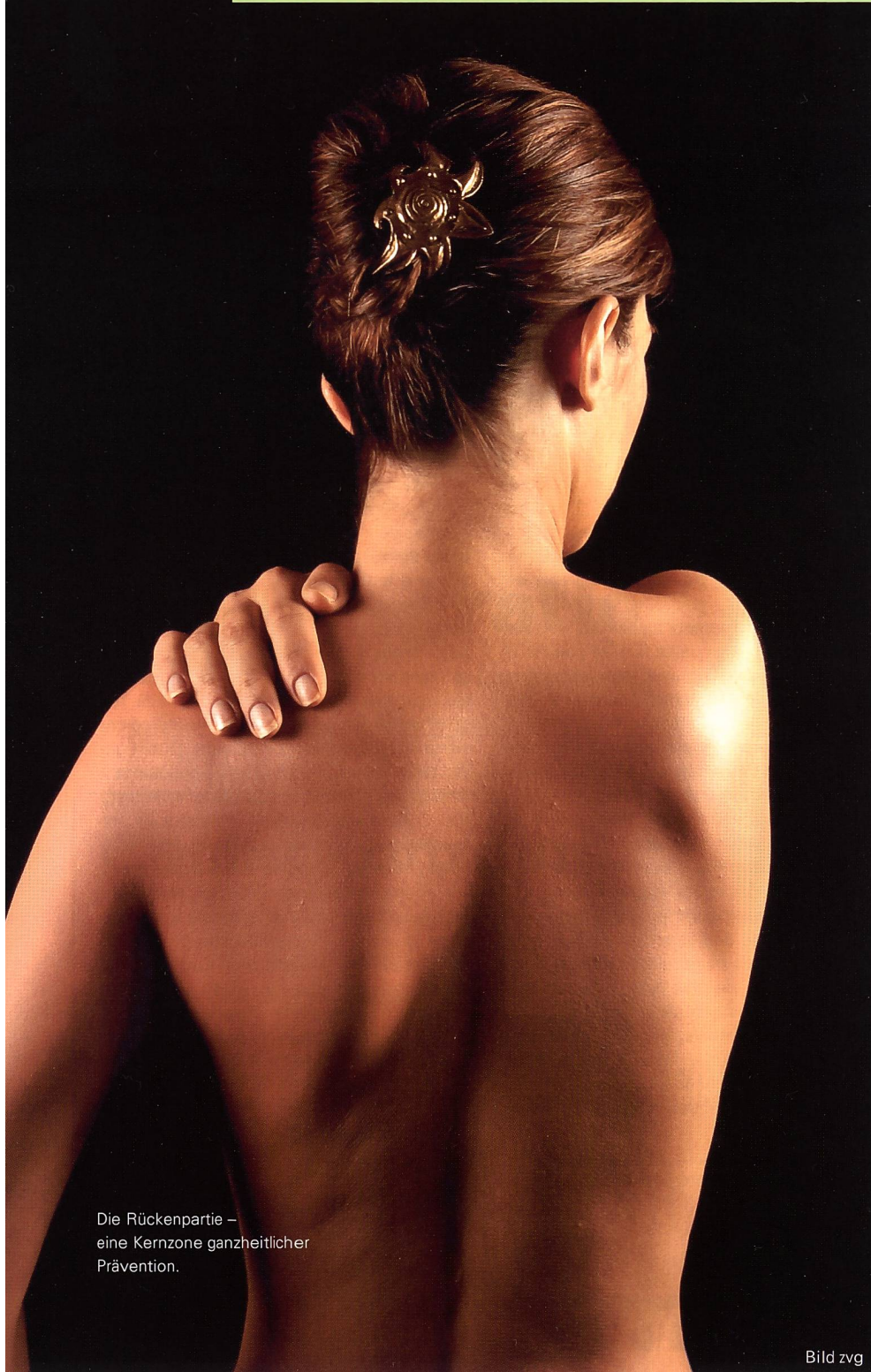
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schmerz – ganzheitliche Therapie und Prävention

Martin Hafen, Michaela Espeloer, Hochschule für Soziale Arbeit Luzern, Fachbereich Gesundheit und Prävention



Die Rückenpartie – eine Kernzone ganzheitlicher Prävention.

Bild zvg

Gesundheit ist ein allumfassender und daher auch wenig trennscharfer Begriff. Klar definierbare Gesundheitssymptome wie Wohlbefinden sind individuell ausgeprägt und lassen sich kaum objektivieren. Das führt dazu, dass sich die Gesundheit in der Regel durch das «Schweigen der Organe» (Diderot) und des übrigen Körpers auszeichnet, resp. nicht auszeichnet, so dass man die Gesundheit immer erst bemerkt, wenn sie beeinträchtigt ist. In der Regel ist es der Schmerz, der uns diese Beeinträchtigung mitteilt. Er lässt uns vermuten, dass in unserem, der Beobachtung nicht einfach zugänglichen Körper etwas nicht stimmt.

Trotz der nicht immer einfachen Zugänglichkeit zu unserem Körper, hat die Medizin mit ihren komplexen technischen Möglichkeiten grosse Kompetenzen dafür entwickelt, Ursachen für Schmerz und andere Symptome von Krankheit oder Verletzungen zu diagnostizieren. Diese Diagnose erlaubt gerade auch der Physiotherapie in vielen Fällen nicht nur eine erfolgreiche Behandlung, sondern auch eine wirkungsvolle Prävention durch Verminderung von Risikofaktoren und Stärkung von Schutzfaktoren. So ermöglichen ADL (activities of daily living) modifizierte Alltags- und Sportaktivitäten wie Haushaltsarbeiten oder Trainingseinheiten beim Golfspiel (Fisio 3/06) eine nachhaltige Reduktion von Beschwerden.

Körperliche und nicht-körperliche Einflussfaktoren

So wie bei Prävention und Therapie im Golfsport nach Einflussfaktoren gesucht wird, welche übermässige Belastungen des Rückens und damit das Auftreten

Die Physiotherapie hat es primär mit der Behandlung von Dysfunktionen des menschlichen Bewegungsapparates zu tun. Schmerz ist in der Regel das zentrale Symptom, welches eine Dysfunktion anzeigt. Mit einem umfassenden Gesundheitsverständnis kann die Physiotherapie viel zur Prävention von Störungen und damit zur Verhinderung von Schmerz beitragen.

von Schmerzen begünstigen (oder davor schützen), so suchen die Prävention und die Behandlung bei allen Schmerz verursachenden Phänomenen nach solchen Faktoren, die als Mitursache für das Auftreten von Schmerz identifiziert werden können. Die Prävention hat keine andere Möglichkeit, als an diesen Einflussfaktoren anzusetzen, denn sie setzt zu einem Zeitpunkt ein, zu dem das Schmerz erzeugende Phänomen noch nicht aufgetreten ist. Bei der Suche und Bearbeitung von Einflussfaktoren spielt das Gesundheitsverständnis eine entscheidende Rolle. Geht man von einem reduktionistischen und mechanistischen Gesundheits- und Krankheitsverständnis aus wie die klassische Schulmedizin, dann fällt die Diagnose von Risiko- und Schutzfaktoren anders aus, als wenn man ein umfassendes bio-psycho-soziales Gesundheitsverständnis pflegt. Ein solches Verständnis sucht die Ursache-Wirkungsbeziehungen von Schmerzen des Bewegungsapparates nicht nur beim Körper und bei mechanischen Körperbewegungen (wie einem technisch mangelhaften Abschlag beim Golfspiel), sondern erweitert die Perspektive auf psychische und soziale Belastungsfaktoren und auf fehlende Schutzfaktoren. So ist kaum zu bestreiten, dass sich das psychische Wohlbefinden und die innere Haltung seinem Körper, seinem sozialen Umfeld und dem Leben ganz allgemein gegenüber auf die Körperhaltung, auf die Art der Bewegung und damit auch auf potentielle übermässige Belastungen des Bewegungsapparates auswirken. Um beim Beispiel des Golfspiels zu bleiben: Die Spieler und Spielerinnen bringen ihre Haltungsprobleme, ihre innere Haltung und ihr Bewegungsverhalten bereits mit. Diese Faktoren basieren auf ihrer individuellen Lebens- und Körpererfahrung. Die falsche Schlagtechnik ist dann nur noch der Auslöser für die Beschwerden.

Die Bedeutung der Kommunikation

Es ist klar, dass ein umfassendes Verständnis von Gesundheit und Krankheit die Prävention und die Behandlung von

Schmerz erzeugenden Phänomenen nicht einfacher macht. Durch die Vielfältigkeit der möglichen Einflussfaktoren eröffnen sich eine grosse Zahl von Ansatzmöglichkeiten. Insbesondere der Kommunikation, dem Gespräch zwischen Physiotherapeut/in und der Klientel kommt dabei eine deutlich gesteigerte Bedeutung zu. Andererseits ist bei dieser Vielzahl von Interventionsmöglichkeiten aufgrund der eingeschränkten Ressourcen oft eine Schwerpunktsetzung notwendig – womit sich das Risiko eröffnet, auf den falschen Zugang zu setzen. Alle in der Praxis von Prävention und Behandlung tätigen Fachleute sind daher auf möglichst exakte Angaben (Theorien und empirische Befunde) über den Einfluss von Risiko- und Schutzfaktoren auf ein

bestimmtes Phänomen angewiesen, wobei im Idealfall auch das Zusammenspiel dieser vielfältigen Faktoren überprüft werden müsste. In dieser Hinsicht bleibt noch vieles zu tun. Das jedoch soll kein Hinderungsgrund sein, in Richtung eines umfassenderen Verständnisses von Prävention und Behandlung zu arbeiten.

Infos: www.hsa.fhz.ch/masp

Angaben zu den Autoren:

Martin Hafen,

Soziologe Dr. phil.; Co-Leitung MAS Prävention & Gesundheitsförderung

Michaela Espeloer,

Soziologin, lic.phil. und Physiotherapeutin, wissenschaftliche Assistentin Team Gesundheit & Prävention

Anzeige

Galileo



Das andere Vibrationstraining

(weltweites Patent)

Galileo arbeitet mit **seitenalternierenden** Vibrationen. Die Schwingungen übertragen sich über Muskelketten von den Beinen über das Becken auf den Oberkörper. Dadurch ist auch ein Trainingseffekt für den Stützapparat des Rumpfes gegeben.

- Keine unangenehmen Vibrationen im Kopf
- Entwickelt aufgrund langjähriger Studien
- Stufenlos einstellbare Amplitude der Vibration, d.h. der Trainingsintensität
- Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt*

* (70 bis 80% aller Studien über Vibrationstraining wurden mit Galileo-Geräten durchgeführt.)

Galileo – Für Training und Rehabilitation

Verkauf – Miete – Leasing

Aktuell: Kurs 23. September 2006

Inkontinenzbehandlung, Kantonsspital Frauenfeld

REMEDA GmbH

info@remeda.ch

Brahmsstrasse 18

www.galileo-schweiz.ch

8003 Zürich

Telefon 044 491 30 27

Fax 044 401 10 32