

# LOS GEHT'S!

**Bewegungstipps für Menschen, die mit chronischen Schmerzen leben**

## WARUM ... WICHTIG

Bewegung kann helfen Deine Schmerzen zu lindern, Lebensqualität zu verbessern und das Risiko für chronische Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf oder Diabetes) zu senken.



## Sei positiv – Du schaffst das

- Der Anfang ist oft am schwierigsten.
- Setz Dir ein Bewegungsziel, fang mit etwas Einfachem an.
- Mach etwas, was Du früher gerne gemacht hast, z.B. Spazieren gehen, Tanzen.

### Top Tipps

- Überprüf Deine Bewegungsziele regelmäßig.
- Füh ein Bewegungstagebuch oder nimm eine App, die Dir Deine Fortschritte zeigt.

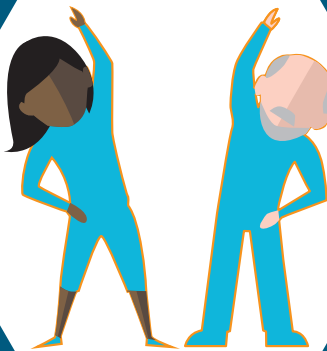


## Du bist nicht allein

- Schau in lokale Mitteilungen, ob es in der Nähe Bewegungsgruppen gibt, denen Du Dich anschließen kannst.
- Bewegst Du Dich lieber allein oder mit anderen? Könntest Du mit Freunden aktiv sein? Das könnte Deine Motivation unterstützen!

### Top Tipp

Teile Deinen Erfolg. Organisiere eine WhatsApp Gruppe oder SMS Gruppe und lass andere Menschen wissen, wenn Du eines Deiner Bewegungsziele erreicht hast.



## Hör auf Dich. Schlechte Tage kommen vor

Finde eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe

### Top Tipps

- Bewegung und körperliche Aktivität können Deine Schmerzen tatsächlich verbessern.
- Hast Du einen schlechten Tag oder Woche? Grübel nicht darüber nach – überleg wie Du wieder mit Bewegung anfangen kannst.
- Sei nicht zu hart mit Dir selbst

### Denk dran:

- Falls Du unsicher bist, hol Dir Rat bei Physiotherapeuten wie Du mit einem Aktivitätsprogramm beginnen oder wie Du es steigern kannst.



## Literatur

- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.
- Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., Chilibeck, P.D. 2019  
A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open. 20;9(4):e029393
- Lounassalot, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019  
Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 6;19(1):27
- Silverstein, R.P., Vandersos, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017  
Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 23;67(46):1295-1299.
- Hanson, S., Jones, A. 2015 Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 49(11):710-5
- Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

## Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung

### Denk dran:



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt uns allen 30 Minuten moderate Bewegung (zum Beispiel schnell gehen oder gemächlich joggen) fünfmal die Woche oder täglich 10 000 Schritte. Beginne mit Deinem Aktivitätsprogramm langsam und steigere es allmählich.



## Über EFIC® On the move

Die „On the move“ Kampagne der Europäischen Schmerz-Föderation EFIC ist die erste Kampagne des EFIC Präsidenten. Seit ihrem Start 2018 zielt die Kampagne darauf ab, mehr Bewusstsein für die Wichtigkeit körperlicher Aktivität in der Prävention und im Management chronischer Schmerzen zu schaffen. Bitte, besuche unsere Website und folge unserer #EFIConthemove Kampagne auf Facebook, Twitter and LinkedIn. Die EFIC ist eine multidisziplinäre Organisation mit 37 europäischen Mitgliedsorganisationen, die 20.000 in der Schmerzversorgung und -forschung Tätige vertreten. Die Infografik der Kampagne „In Bewegung“ wurde in Partnerschaft mit der Europäischen Region des Weltverbands Physiotherapie entwickelt.



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.  
Verbund der internationalen Fachgesellschaften der Schmerztherapie

## Über die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. ist mit rund 3.400 Mitgliedern die größte wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft im Bereich Schmerz in Europa. Sie ist interdisziplinär und interprofessionell und besteht aus Schmerzexperten aus Praxis, Klinik, Psychologie, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Betroffenen. Sie gehört zur EFIC, der Föderation der europäischen Schmerzgesellschaften und hat die Übersetzung der „On the move“ Kampagne auf Deutsch finanziert.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

## Über ER-WCPT

Die europäische Region des Physiotherapie-Weltverbands (ER-WCPT) repräsentiert 38 nationale Physiotherapieverbände in Europa. Ihr Engagement in der EU und der europäischen Politik gilt dem gleichberechtigten Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung. Physiotherapie ist der Gesundheitsberuf mit Expertise für Bewegung und dem Einsatz von Übungstherapie im Lebensverlauf über das gesamte Gesundheitsspektrum. Physiotherapie beinhaltet spezifische Interventionen für Individuen und Bevölkerungsgruppen, bei denen Bewegung und Funktion durch Krankheit, Alter, Verletzung, Schmerz, Einschränkungen oder Umgebungsfaktoren bedroht sind oder sein können. Physiotherapeutische Interventionen werden geplant und angewendet, um optimale Gesundheit zu entwickeln, wiederzuerlangen oder zu erhalten.

# LOS GEHT'S!

**Tipps für alle Fachkräfte im Gesundheitswesen**  
warum und wie man körperliche Aktivität bei chronischen Schmerzen empfiehlt.

## WARUM ... WICHTIG

Körperliche Aktivität ist für alle Patienten mit chronischen Schmerzen sicher.



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Viele Menschen mit (chronischen) Schmerzen sind körperlich nicht aktiv: Wie kannst Du helfen, dies zu verändern?



Bei der Empfehlung von körperlicher Aktivität:

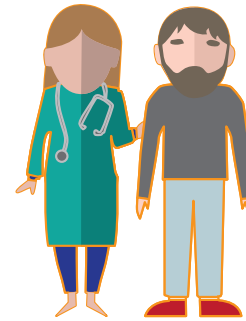
- führe ein umfassendes biopsychosoziales Assessment durch und bestimme (funktionelle) Ziele
- erkenne und adressiere sowohl patienten- als auch umweltbezogene Barrieren
- nimm individuell geeignete und zu den Zielen passende, angenehme Aktivitäten, die soweit betreut werden, wie Patienten brauchen, um dabei zu bleiben.
- Personalisiere Patientenedukation einschließlich:
  - Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf das Nervensystem
  - Einfluss von Angst-Vermeidungs-Verhalten, eigenen Erklärungsmodellen, Wahrnehmung und Auffassungen von Aktivitäten
  - Wie man das Bewegungsprogramm durchführt

## Viele Arten physischer Aktivität sind geeignet:

Wähle zusammen mit den Patienten körperliche Aktivitäten ausgerichtet nach deren Bedürfnissen

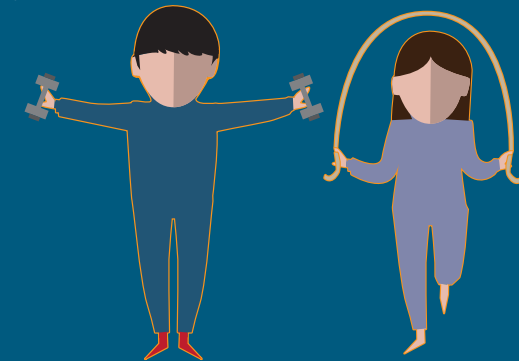
### Empfehlungen für körperliche Aktivität

- **Häufigkeit:** mindestens fünfmal pro Woche
- **Intensität:** mäßig, d.h. genügend aktiv sein, um ins Schwitzen zu kommen, aber sich trotzdem noch unterhalten zu können
- **Zeit:** 20-60 Minuten kontinuierliche Aktivitäten oder kürzere Intervalle mit eingestreuten Widerstandsübungen (z.B. leichte Gewichte heben, Armhebungen)
- **Art:** kontinuierliche und rhythmische Übungen, die große Muskelgruppen beanspruchen, aber die Symptome nicht verschlimmern (z.B. Wandern, Joggen, Schwimmen, Tanzen usw.)
- **Progression:** Dauer vor Intensität erhöhen z.B. beim Laufen auf dem Laufband steigere erst die Dauer und Geschwindigkeit bevor Du die Neigung erhöhst



### Literatur

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. Phys Med Rehabil Clin N Am, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. Musculoskeletal Care. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. Cochrane Database Syst Rev, Cd005956.
- Meeus, M., Niggs, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijten, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. Pain Clinical Updates. www.iasp-pain.org
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 2017. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. Pain Rep. 21:2(5):e618



### Über EFIC® On the move

Die „On the move“ Kampagne der Europäischen Schmerz-Föderation EFIC ist die erste Kampagne des EFIC Präsidenten. Seit ihrem Start 2018 zielt die Kampagne darauf ab, mehr Bewusstsein für die Wichtigkeit körperlicher Aktivität in der Prävention und im Management chronischer Schmerzen zu schaffen. Bitte, besuche unsere Website und folge unserer #EFIConthemove Kampagne auf Facebook, Twitter and LinkedIn. Die EFIC ist eine multidisziplinäre Organisation mit 37 europäischen Mitgliedsgesellschaften, die 20.000 in der Schmerzversorgung und -forschung Tätige vertreten. Die Infografik der Kampagne „In Bewegung“ wurde in Partnerschaft mit der Europäischen Region des Weltverbands Physiotherapie entwickelt.



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.  
Member of the International Association for the Study of Pain (IASP)

### Über die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. ist mit rund 3.400 Mitgliedern die größte wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft im Bereich Schmerz in Europa. Sie ist interdisziplinär und interprofessionell und besteht aus Schmerzexperten aus Praxis, Klinik, Psychologie, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Betroffenen. Sie gehört zur EFIC, der Föderation der europäischen Schmerzgesellschaften und hat die Übersetzung der „On the move“ Kampagne auf Deutsch finanziert.



EUROPEAN REGION

World Confederation  
for Physical Therapy

### Über ER-WCPT

Die europäische Region des Physiotherapie-Weltverbands (ER-WCPT) repräsentiert 38 nationale Physiotherapieverbände in Europa. Ihr Engagement in der EU und der europäischen Politik gilt dem gleichberechtigten Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung. Physiotherapie ist der Gesundheitsberuf mit Expertise für Bewegung und dem Einsatz von Übungen im Lebensverlauf über das gesamte Gesundheitsspektrum. Physiotherapie beinhaltet spezifische Interventionen für Individuen und Bevölkerungsgruppen, bei denen Bewegung und Funktion durch Krankheit, Alter, Verletzung, Schmerz, Einschränkungen oder Umgebungsfaktoren bedroht sind oder sein können. Physiotherapeutische Interventionen werden geplant und angewendet, um optimale Gesundheit zu entwickeln, wiederzuerlangen oder zu erhalten.

# LOS GEHT'S!

**Körperliche Aktivität tut Dir gut und hilft Schmerzen vorzubeugen**

## WARUM ... WICHTIG

Unser Körper ist für Bewegung gemacht, egal in welchem Alter. Alltagsgewohnheiten bestimmen wie wir uns fühlen. Ein aktiverer Lebensstil macht uns gesünder und es ist nie zu spät damit anzufangen.

JEDER WEG BEGINNT MIT EINEM → ERSTEN ← SCHRITT



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Top Tipps für uns alle!

Körperliche Aktivität ist gesund und beugt Schmerzen vor. 5 Tipps für alle, die langfristig körperlich aktiver werden möchten

**2** Sei häufig ein bisschen aktiver

**4** Schaff Dir gute Gewohnheiten. Pass Deine Aktivität daran an, wie's Dir geht.

**3** Nimm Dir nicht zu viel vor! Vergleiche Dich nicht mit anderen.

**5** Baue Aktivitäten in Deinen Tagesablauf ein. Nimm die Treppe statt den Aufzug, fahr Fahrrad oder gehe zu Fuß statt Auto zu fahren.

**Denk dran, jede Aktivität ist besser als keine**



- Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt uns allen 150 min moderate Ausdaueraktivität pro Woche (fünfmal 30 min lang schnell gehen) oder täglich 20 min/10 000 Schritte.
- Fang langsam damit an und steigere allmählich.

**1** Finde eine Aktivität, die Du magst.

## Wusstest Du?



**Körperliche Aktivität beugt dem Risiko vor chronische Schmerzen zu entwickeln.**

**Du kannst Dein Risiko für Krankheiten senken:**

- 40% weniger Rückenschmerzen
- 50% weniger Arthrose
- 10-12% weniger chronische Schmerzen im Vergleich zu Menschen, die nicht 1-3 Mal pro Woche 30 min lang moderat körperlich aktiv sind (20-64-Jährige)
- 27% weniger chronische Schmerzen im Vergleich zu Menschen, die nicht 2-3 Mal pro Woche körperlich aktiv sind (über 65-Jährige)

### Literatur

- Geneen, L. J., Moore, R., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., Smith, B. H., 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews
- World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19
- World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19
- Woolf, A. D., Pfledger, B., 2003  
Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656
- Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

### Über EFIC® On the move

Die „On the move“ Kampagne der Europäischen Schmerz-Föderation EFIC ist die erste Kampagne des EFIC Präsidenten. Seit Ihrem Start 2018 zielt die Kampagne darauf ab, mehr Bewusstsein für die Wichtigkeit körperlicher Aktivität in der Prävention und im Management chronischer Schmerzen zu schaffen. Bitte, besuche unsere Website und folge unserer #EFIConthemove Kampagne auf Facebook, Twitter and LinkedIn. Die EFIC ist eine multidisziplinäre Organisation mit 37 europäischen Mitgliedsgesellschaften, die 20.000 in der Schmerzversorgung und -forschung Tätige vertreten. Die Infografik der Kampagne „In Bewegung“ wurde in Partnerschaft mit der Europäischen Region des Weltverbands Physiotherapie entwickelt.



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.  
Mitglied der International Association for the Study of Pain (IASP)

### Über die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. ist mit rund 3.400 Mitgliedern die größte wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft im Bereich Schmerz in Europa. Sie ist interdisziplinär und interprofessionell und besteht aus Schmerzexperten aus Praxis, Klinik, Psychologie, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Betroffenen. Sie gehört zur EFIC, der Föderation der europäischen Schmerzgesellschaften und hat die Übersetzung der „On the move“ Kampagne auf Deutsch finanziert.

EUROPEAN REGION



World Confederation  
for Physical Therapy

### Über ER-WCPT

Die europäische Region des Physiotherapie-Weltverbands (ER-WCPT) repräsentiert 38 nationale Physiotherapieverbände in Europa. Ihr Engagement in der EU und der europäischen Politik gilt dem gleichberechtigten Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung. Physiotherapie ist der Gesundheitsberuf mit Expertise für Bewegung und dem Einsatz von Übungstherapie im Lebensverlauf über das gesamte Gesundheitsspektrum. Physiotherapie beinhaltet spezifische Interventionen für Individuen und Bevölkerungsgruppen, bei denen Bewegung und Funktion durch Krankheit, Alter, Verletzung, Schmerz, Einschränkungen oder Umgebungsfaktoren bedroht sind oder sein können. Physiotherapeutische Interventionen werden geplant und angewendet, um optimale Gesundheit zu entwickeln, wiederzuerlangen oder zu erhalten.