

Was tun bei Schmerzen?

Tipp Nr.
066



Frau OÄ Dr. Waltraud Stromer – Fachärztin für Anästhesiologie und allgemeine Intensivmedizin und diplomierte Schmerztherapeutin – gibt Ihnen folgende Tipps, bei auftretenden Schmerzen:

Gehen Sie sofort zum Arzt und warten Sie nicht zu!

Hüten Sie sich vor Selbstmedikation

Medikamente, die ohne Rezept erhältlich sind, sind deshalb nicht frei von Nebenwirkungen.

Ablenkung hilft

Hobbys, die eine hohe Konzentration erfordern wie Lesen, Malen oder das Spielen eines Musikinstruments lenken von Schmerzen ab und wirken positiv auf die Psyche.

Pflegen Sie Kontakte

Vermeiden Sie den sozialen Rückzug und nehmen Sie sich Zeit für Freunde und Bekannte. Auch Selbsthilfegruppen können helfen.

Holen Sie sich Unterstützung

Die soziale und emotionale Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten sind wichtig für die Motivation bei therapeutischen Maßnahmen.

Entspannen Sie bewusst

Probieren Sie eine Entspannungstechnik wie Meditation, autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung aus.

Nur kein Mitleid

Übermäßige Besorgnis oder Mitleid verschlimmern die Situation. Sie verstärken Schmerzverhaltensweisen oftmals in ungünstiger Art und Weise.

Das Moorheilbad Harbach bietet den Behandlungsschwerpunkt „Schmerztherapie“, um chronischen Schmerzpatienten noch besser helfen zu können.