

## **www.schmerz-tipps.at und „Beweg Dich@/Move4you@“: Zwei neue Initiativen bieten Hilfe zur Selbsthilfe bei chronischen Schmerzen**

*Dem Schmerz nicht ausgeliefert sein und auch selbst etwas gegen anhaltende Beschwerden tun können: Das ist gerade für chronische Schmerzpatient\*innen entscheidend. Zwei neue Initiativen bieten Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe: Das digitale Angebot [www.schmerz-tipps.at](http://www.schmerz-tipps.at) unterstützt Schmerzpatient\*innen mit Informationen, Tipps und Videos, damit sie ein selbstbestimmtes und aktives Leben führen können. „Beweg Dich@/Move4you@“ motiviert zu mehr Bewegung, um chronischen Schmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern.*

**Wien, 18. Mai 2022** – Bis zu 1,8 Millionen Österreicher\*innen sind ständig von Schmerzen geplagt, die schon länger als drei Monate andauern. Damit leidet etwa jede\*r Fünfte an einer chronischen Schmerzerkrankung, die als große Last das tägliche Leben bestimmt.

Für Menschen, die mit dauerhaften Schmerzen leben müssen, ist es wichtig, nicht nur Behandlungen über sich ergehen zu lassen, sondern auch selbst etwas gegen die Schmerzen tun zu können. „Zu einem erfolgreichen, modernen Behandlungskonzept gehört neben interdisziplinärer ärztlicher Betreuung und medikamentöser Therapie genauso, dass Betroffene Eigeninitiative ergreifen. Patient\*innen können lernen, mit ihrem Schmerz umzugehen und aktiv an der Verbesserung ihrer Lebensqualität mitzuarbeiten“, sagt OÄ Dr.<sup>in</sup> Waltraud Stromer, Präsidentin der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG). Zwei neue Initiativen bieten nun Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe.

### **schmerz-tipps.at: Betroffenen-Know-how für Patient\*innen**

Das neue E-Mail-Service von [www.schmerz-tipps.at](http://www.schmerz-tipps.at) bringt einfache Hilfe zur Verbesserung der Selbstmanagement-Fähigkeiten bei chronischen Schmerzen. Inhaltliche Basis ist der bereits seit einigen Jahren bewährte „CHANGE PAIN-Schmerz-Werkzeugkoffer“, der von einem britischen Schmerzpatienten gemeinsam mit Schmerzexpert\*innen aus Neuseeland und Deutschland entwickelt und für österreichische Schmerzpatient\*innen adaptiert wurde. In diesem Ratgeber werden leicht verständliche Strategien zum Schmerz-Selbstmanagement präsentiert.

Der neue Service funktioniert ganz einfach: Unter [www.schmerz-tipps.at](http://www.schmerz-tipps.at) können sich Betroffene und Angehörige kostenlos registrieren und erhalten anschließend regelmäßig E-Mails – etwa praktische Tipps zur Alltagsgestaltung bei chronischen Schmerzen, wie man bei chronischen Schmerzen das körperliche Wohlbefinden verbessert und was bei Rückschlägen getan werden kann. Die Leser\*innen bekommen zudem zwölf einfache „Werkzeuge“, die

ihnen helfen können, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und ihr Schmerzgeschehen aktiv mitzugestalten. Ergänzt wird das Angebot durch informative Videos.

[www.schmerz-tipps.at](http://www.schmerz-tipps.at) ist ein Projekt im Rahmen von CHANGE PAIN, einer europaweiten Initiative der European Pain Federation EFIC (Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften) und der Firma Grünenthal. Die Webseite [www.schmerz-tipps.at](http://www.schmerz-tipps.at) ist Teil von [www.changepain.at](http://www.changepain.at), wo Schmerzpatient\*innen umfassende Information finden sowie ein Schmerz-Tagebuch downloaden und Online-Kurse absolvieren können.

### **„Beweg Dich©/Move4you©“: Mit mehr Bewegung im Alltag Schmerzen vorbeugen**

Die Initiative „Beweg Dich©/Move4you©“ richtet sich an alle Österreicher\*innen, da Bewegung ein gutes Mittel ist, um Schmerzen vorzubeugen. Die von der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) gemeinsam mit der Merkur Versicherung gestartete Kampagne soll aber insbesondere auch jene ansprechen, die unter chronischen Schmerzen leiden. „Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Bewegung für Schmerzpatient\*innen eine wichtige therapeutische Maßnahme ist. Regelmäßig körperlich aktiv zu sein, kann effektiv helfen, Schmerzen zu reduzieren und der Entwicklung chronischer Schmerzen vorzubeugen“, erklärt ÖSG-Präsidentin Dr.<sup>in</sup> Waltraud Stromer.

Menschen im Erwerbsalter entwickeln seltener chronische Schmerzen, wenn sie drei- bis fünfmal pro Woche trainieren. Auch ab dem 50. Lebensjahr scheint regelmäßige Bewegung ein „Schutz“ gegen chronische Schmerzen zu sein.

Die Initiative möchte auch Patient\*innen, die bereits Beschwerden haben, Mut zur Bewegung machen. Denn Schmerzpatient\*innen schränken oft körperliche Aktivitäten ein – und das kann die Schmerzzustände zusätzlich verschlimmern. „Beweg Dich©/Move4you©“ soll dazu motivieren, ein Mehr an schmerzreduzierender Bewegung in den Alltag einzubauen. Dafür sind keine speziellen Geräte oder aufwändigen Trainingsprogramme notwendig: „Nehmen Sie beispielsweise einfach die Treppe statt dem Lift oder legen Sie Ihre alltäglichen Wege mit dem Rad statt mit dem Auto zurück“, rät Dr.<sup>in</sup> Stromer.

### **Aufklärung mit Plakaten und Foldern**

Mit Plakaten und Foldern von „Beweg Dich©/Move4you©“ klärt die ÖSG über die schmerzreduzierende Wirkung von regelmäßiger Bewegung auf, erläutert die wissenschaftlichen Hintergründe der Zusammenhänge von Bewegung und Schmerzreduktion und zeigt, wie sich mehr körperliche Aktivität ohne großen Aufwand ins tägliche Leben integrieren lässt.

Die Kampagne „Beweg Dich©/Move4you©“ wird insbesondere in den Schmerzambulanzen, Schmerzzentren und Ordinationen präsent sein. „Auch die Physio Austria, den Bundesverband der Physiotherapeut\*innen Österreichs, konnten wir für eine Kooperation gewinnen.“

Zusätzlich möchten wir Pflegeeinrichtungen und Gesundheitsämter einbeziehen, und wir sind in Gesprächen mit der Apothekerkammer“, schließt Dr.in Stromer.

Links:

[www.schmerz-tipps.at](http://www.schmerz-tipps.at)

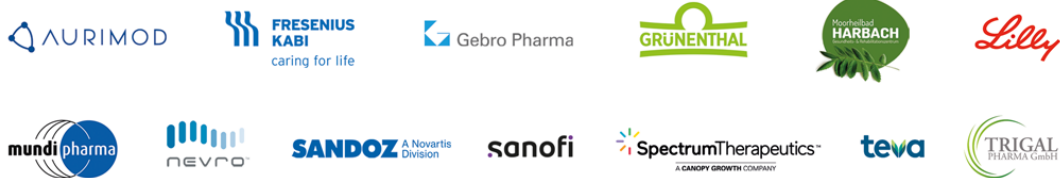
<https://www.schmerz-allianz.at/aktuelles/schmerz-werkzeugkoffer/>

[www.changepain.at](http://www.changepain.at),

Bestellung Broschüre „Beweg Dich©/Move4you©“

<https://www.oesg.at/fuer-patienten/patienteninformation/broschueren-bestellen.html>

*Mit freundlicher Unterstützung von:*



(Die inhaltliche Verantwortung für alle Presstexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.)