

Umgang mit Schmerzen 2

Ziel: Mehr über Strategien zum Umgang mit Schmerzen erfahren.

Gründe: Lernen Sie, mit Ihren neuen Symptomen umzugehen.

Schmerzen sind Symptome, die sich während der Genesung von COVID-19 häufig entwickeln. Sie können in bestimmten Körperregionen auftreten (Gelenk-, Muskel-, Kopf-, Brust- und Bauchschmerzen) oder generalisiert und über den ganzen Körper verteilt sein. Anhaltende Schmerzen (länger als drei Monate andauernd) können einschränkend wirken: Sie beeinflussen oft Schlaf, das Ausmaß der Erschöpfung, die Stimmung sowie die Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit. Wenn Sie konkrete Schmerzsymptome, etwa Schmerzen im Brustbereich, verspüren, die sich durch die Ausübung von Aktivitäten verschlimmern, sollten Sie eine Gesundheitsfachkraft konsultieren.

Rat für den Umgang mit Schmerzen

- Gesundheitsfachkräfte können Sie zu Therapieoptionen beraten.
- Anhaltende Schmerzen lassen sich mitunter nicht vollständig beseitigen. Versuchen Sie in dem Fall, die Schmerzen punktuell in den Griff zu bekommen, damit Sie besser schlafen sowie den wichtigsten Aktivitäten bzw. der Alltagsbewältigung nachgehen können
- Guter Schlaf kann helfen, die Schmerzsymptome zu lindern.
- Auch entspannende Musik oder Meditation können zur Linderung der Schmerzen beitragen.
- Für die Bewältigung Ihrer Schmerzen ist es ganz wichtig, dass Sie sich die Kräfte für Ihre täglichen Aktivitäten einteilen. Dabei hilft leichte körperliche Betätigung, körpereigene Botenstoffe (sogenannte Endorphine) freizusetzen, die zur Schmerzlinderung beitragen.
- Sie sollten wissen, dass Schmerzen ein häufiges Symptom sind. Wenn Sie lernen, mit bestimmten Schmerzen umzugehen, können Sie den Teufelskreis des Schmerzes eher durchbrechen. Sie dürfen leichte Schmerzen aushalten, um sich somit neue Freiheiten in der Alltagsbewältigung zu erarbeiten. Allerdings sollten Sie sich nicht so sehr anstrengen, dass sich die Schmerzen und die Erschöpfung verschlimmern.