

INITIATIVE

Schmerz messen



P R E S S E M E L D U N G

Ratgeber-Serie für Schmerzpatienten wird fortgesetzt: Tipps für einen starken Rücken

Oberursel, 28. April 2011 (dk) – Rund 60 Prozent der Deutschen haben gelegentliche und 20 Prozent bereits chronische Rückenschmerzen. Schonhaltung und fehlende Bewegung sind die Folgen. Doch gerade für Patienten mit chronische Rückenschmerzen gilt: Aktivität statt Passivität. Nur so kann der Rücken gestärkt und damit die Schmerzen gelindert werden. Die neue Ratgeber-Karte „Starker Rücken: Mit Aktivität Schmerzen lindern“ gibt Tipps, wie für Schmerzpatienten Bewegung wieder möglich wird, welche alltäglichen Maßnahmen helfen können und worauf Patienten mit chronischen Rückenschmerzen beim Sport achten sollten.

Die neue Ratgeber-Karte setzt die Ratgeber-Serie der Initiative Schmerz messen fort. Ziel ist es, Patienten mit starken chronischen Bewegungsschmerzen Tipps für den Alltag zu geben. Bereits 2010 erschienen sind die Karten „Gut vorbereitet zum Arzt: an was müssen Schmerzpatienten denken?“, „Mit Opioiden auf Reisen: Lebensqualität im Urlaub“, „Schmerzfrei einkaufen: Den Einkauf nicht mit Schmerzen bezahlen“, „Austausch von Opioiden: Das Gleiche ist nicht Dasselbe“, „Sicher am Steuer: Opioiden und Fahrtüchtigkeit“ und „Selbsthilfegruppen: Gemeinsam gegen den Schmerz“. Die Reihe wird mit folgenden Themen ergänzt: Opioiden am Arbeitsplatz und die Wirkung positiver Gedanken auf den Schmerz. Jede Ratgeber-Karte enthält zudem Informationen, wie die Schmerzstärke gemessen und dokumentiert wird, was bei der Einnahme von Schmerzmitteln zu beachten ist und wo Patienten Hilfe finden.

Die Ratgeber-Karten stehen unter www.schmerzmessen.de zum Download bereit und können per Post oder E-Mail angefordert werden bei der Initiative Schmerz messen, c/o Deutschen Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: info@schmerzliga.de. Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

Kurzfassung (1.860 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Herausgeber:

Initiative Schmerz messen
c/o Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
www.schmerzmessen.de
unterstützt von Mundipharma

Pressekontakt:

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH,
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt/M,
Berit Abel, Melanie Strecker
T: 069 / 61 998-22; -12; F: 069 / 61 998-10
abel@dkcommunications.de, strecker@dkcommunications.de



Deutsche Schmerzliga e.V.



Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

Initiative Schmerz messen
c/o Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
E-Mail: info@schmerzmessen.de
www.schmerzmessen.de

Mit freundlicher Unterstützung von Mundipharma