

GANZHEITLICHE ARTHROSE BERATUNG

Exklusiv für
Arthrose
Forum
Austria

**5 PSYCHOLOGISCHE TIPPS
GEGEN CHRONISCHE GELENKSCHMERZEN**



**'Raus aus dem Schmerzlabyrinth
mit Stefanie Fulton**

GELENKE
GLÜCK



Mein Name ist Stefanie Fulton, ich bin Arthrose-Expertin aus Leidenschaft und helfe Betroffenen die an chronischen Gelenkschmerzen leiden wieder aktiv, erfüllt aber vor allem schmerzfrei zu leben. Ich bin 36 Jahre alt, Mutter von zwei Töchtern (9 und 11 Jahre), seit 12 Jahren glücklich verheiratet und lebe im schönen Heckengäu nahe dem Schwarzwald.

Nach meiner medizinischen Ausbildung im orthopädischen Bereich, leitete ich einige Jahre die Nachbehandlung von Patienten, die an Arthrose leiden. Dort fiel mir auf, dass die meisten Patienten keine längerfristige Besserung empfunden und deren Psyche anfang zu leiden. Ich wollte diesen Patienten die bestmögliche Beratung zum Thema Arthrose bieten, war schon immer interessiert in Psychologie und begann nebenberuflich ein Studium.

Aufgrund eines Autounfalls vor mehreren Jahren, kam es zu Verletzungen an beiden Knien. Mein linkes Knie weist fortgeschrittene Knorpelschäden auf (ohne Schmerzen) und das rechte leicht verletzte Knie fing plötzlich nach einigen Jahren höllisch an zu schmerzen und meine ganz eigene Odyssee begann. Plötzlich musste ich all die Prozeduren durchlaufen, wie auch die klagenden Arthrosepatienten. Immer mehr in meinen Fokus rückten die Schmerzen des eher unverletzten Knies und die Frage, warum das schwer verletzte Knie keinerlei Schmerzen aufweist.

Getrieben von dem Ehrgeiz, dass das nicht MEIN Leben sein kann, lernte ich weiter! Ich wollte nicht akzeptieren, dass ein unkontrollierbarer Schmerz mein Leben nun bestimmen soll. Als Ernährungsberaterin lernte ich gezielt Lebensmittel einzusetzen, die die Medikamente ersetzen können und den Körper stärker denn je machen. Als psychologische Beraterin lernte ich Menschen dabei zu unterstützen, mit den täglichen Anforderungen der Arthrose klar zu kommen. Als medizinische Fitnesstrainerin lernte ich genau, welche Übungen gut für die Gelenke sind und welche eher gemieden werden sollten.

Die richtige Schmerzfreiheit erreichte ich aber erst, als ich wichtige Erkenntnisse aus dem Psychologiestudium mit dem Gesamtwissen meiner Ausbildungen kombinierte und anfang danach zu leben! Nicht nur die Schmerzen vergingen, mein Leben änderte sich schlagartig. Daraufhin habe ich ein völlig neues psychologisches Beratungskonzept erstellt, das auch anderen Betroffenen genauso geholfen hat.

Heute weiß ich, dass eine Ernährungs- und Bewegungsumstellung wichtig ist, doch die psychologische Beratung dahinter ist notwendig um chronische Schmerzen zu lösen. Deshalb habe ich euch hier ein paar wichtige Tipps zusammengestellt.

Tipp 1: Schmerzlinderung beginnt morgens im Bett

Ja, richtig gelesen, im Bett. Zwing dich also nicht gleich raus aus den Federn um Dehnübungen zu machen, am besten noch mit schlechter Laune. Die aller ersten Gedanken des Tages lassen dich bestimmte Entscheidungen treffen. Diese Entscheidungen führen zu Handlungen. Diese Handlungen führen entweder zur Schmerzlinderung oder zu Schmerzen.

Wachst du also mit Schmerzen und Steifigkeit im Gelenk/Gelenken auf, so ist der erste Gedanke am Tag: SCHMERZ! Ich muss jetzt Trick xy machen damit es besser wird.

Bleib erst mal entspannt liegen und stell dir vor, wie du dich ohne Schmerzen fühlen würdest. Stell es dir sehr genau vor und fühle es. 5-10 Minuten reichen aus. Du wirst sehen, dass danach deine Morgenübungen viel effektiver sein werden und der Tagesablauf positiver.

Fazit: Bring dir bei, schmerzfrei zu denken und nicht mehr schmerz erfüllt.

Tipp 2: Hör auf dir alles zu verbieten

Hast du schon angefangen viel weniger Fleisch zu essen und spürst eine positive Veränderung? Milchprodukte isst du auch nicht mehr in riesen Mengen? Das ist super, weil es die Entzündungsschmerzen reduziert. Du möchtest aber schmerzfrei sein also denkst du dir vielleicht: Von weniger Fleisch sollte ich vielleicht auf gar kein Fleisch mehr umschwenken. Milchprodukte meide ich am besten auch komplett, das kann ja nur helfen!

Nein, das tut es leider nicht. Lebensmittel sind tatsächlich Medizin. Wir brauchen alle wichtigen Nährstoffe. Gerade Calcium ist für unsere Knochendichte sehr wichtig. Sei also lieber vorsichtig beim WEGLASSEN von ALLEM! Stattdessen vertraue darauf, dass du ernährungstechnisch schon alles gibst und halte dir die positiven Ergebnisse vor Augen. Sei dankbar dafür und freue dich. Solange deine Psyche mit schlechten Gedanken geplagt wird halten sich die Schmerzen hartnäckig.

Fazit: Reduzieren ist sehr sinnvoll. Alles radikal wegzulassen wird keine besseren Ergebnisse bringen. Es wird dich nur noch mehr einschränken und unglücklicher machen. So wirst du deine Schmerzen nicht los.

Tipp 3: Erkenne deine Ängste

Ängste begleiten uns im Leben. Sie sind auch bis zu einem gewissen Punkt sinnvoll weil sie uns vor Unfällen schützen können. Jedoch entwickeln wir automatisch auch Ängste vor etwas, das uns Schmerzen verursacht hat. Wenn wir z.B. von einem Menschen, den wir sehr geliebt haben enttäuscht wurden, können wir Ängste entwickeln uns neu zu verlieben, um diesen Schmerz nicht wieder spüren zu müssen. Im Fall von Gelenkschmerzen können das Ängste vor bestimmten Bewegungen sein. Was unser Körper aber mit der Zeit dadurch gelernt hat ist Folgendes: Angst = Schmerz und Schmerz = Angst.

Du kannst diese Angst gezielt auflösen. Finde heraus vor was du Angst hast. Setz dich mit dieser Angst ganz genau auseinander. Welcher Schmerz bei welcher Bewegung macht dir Angst? Mache genau diese Bewegungen. Kontrolliert. Vorsichtig.

Fazit: Erkenne selber welche Ängste sinnvoll sind und welche Ängste dich im Teufelskreis der Schmerzen festhalten. Trau dich zu bestimmten Bewegungen. Natürlich nur kontrolliert und mit höchster Vorsicht. Aber tu es!

Tipp 4: Ändere endlich deine Unzufriedenheit

Ach wie schön kann es doch sein das Alter von 30 – 40 Jahren zu erreichen. Wir erkennen plötzlich was uns nicht gut im Leben tut. Wir sind mutiger geworden und sagen unsere Meinung viel offener als zuvor. Dinge, die uns stören, sprechen wir selbstbewusster an. Komisch, dass wir trotzdem ab genau diesem Alter fast alle plötzlich mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Ich rede hier von Unzufriedenheit, die uns auffällt. Indem wir öfter unsere Meinung kundtun, glauben wir freier zu sein.

Doch der Schein trügt ein wenig. In Wahrheit fällt uns viel mehr Unzufriedenheit in Punkten auf, die wir tatsächlich niemals ändern. Wir sagen zwar unserer Nachbarin, dass sie nicht ständig unangekündigt vor der Türe stehen kann, ändern aber die belastende Situation z. B. im Berufsleben, der Partnerschaft, der Beziehung zu unseren Eltern, etc. nicht. Was das mit deinen chronischen Gelenkschmerzen zu tun hat? Ganz viel! Es hängt alles zusammen, der Körper, die Psyche und das soziale Umfeld.

Fazit: Wenn du bereit dafür bist, an dich zu denken und an die Lebensumstände die dich wirklich glücklich und zufrieden machen, dann solltest du auch bereit dafür sein, diese Dinge zu ändern. Lasse dich nicht Fremdsteuern und du wirst gesundheitlich aufblühen.

Tipp 5: Probiere mal etwas ganz anderes aus

Wer stets dasselbe macht, darf keine anderen Ergebnisse erwarten! Dieser Satz begleitet mich jetzt schon seit einigen Jahren und ich muss sagen er trifft den Nagel ziemlich genau auf den Kopf. Sobald wir merken, dass etwas gut für uns funktioniert, machen wir genauso weiter. Selbst wenn wir mal an einem Punkt angelangen an dem das Ergebnis sich nicht weiter verbessern zu scheint. Wir machen so weiter in der Hoffnung, dass es irgendwann doch was wird.

Stehst du vielleicht gerade jetzt auch an so einem Punkt? Du hast vielleicht sogar schon etwas Neues in dein Leben eingebracht, indem du bereits einiges an Ernährung oder Bewegung umgestellt hast. Wenn du doch aber merkst, dass dein gewünschtes Ergebnis damit nicht erzielt wird so frage ich dich: Denkst du nicht, du solltest über eine neue Sichtweise nachdenken?

Fazit: Hol dir gerne Hilfe, suche konkret nach einer anderen Möglichkeit, die du in dein Leben mit einbauen kannst. Wenn Bewegung und Ernährung was bewirkt haben, das Ergebnis aber stagniert, probiere etwas anderes aus, das evtl. nichts mit Ernährung und Bewegung zu tun hat.

Liebes Arthrose Forum Austria Mitglied,

Veränderungen können nicht von heute auf morgen geschehen. Nimm dir für jeden Tipp bewusst Zeit und versuche nicht alle Tipps auf einmal umzusetzen. Setz dir neue Ziele und hol dir die Hilfe, die du brauchst um weiter zu kommen.

Liebe Grüße, Stefanie Fulton von Gelenkeglück