

Selbstmanagement LWS

Mechanische Einflüsse und Ergonomie

Schmerz und Mechanik Fall 1

- m, 77j, Rentner
- Schmerz: massive Nachtschmerzen im rechten Bein, dorso-lateral bis US tagsüber völlig schmerzfrei
- Mechanik: kein Auslöser
- Klinik: unklar

Vorgehen

Hausaufgabe

- Beobachtung Schlafposition

Behandlungsversuch

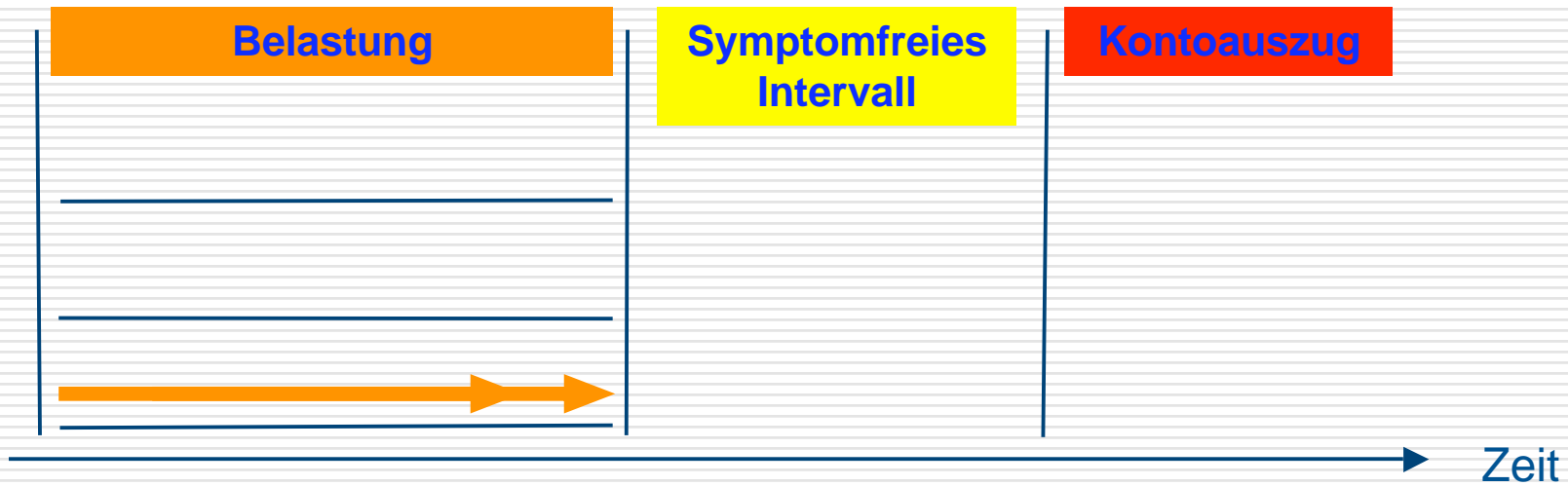
- Seitenlage und Kissen zwischen den Beinen

Verlauf

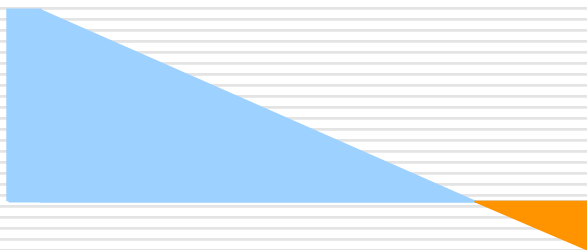
2. Runde Anamnese

- Detailliertes Abendprogramm
- Position beim Fernsehen ?

Das Bankkonto - Modell



Kredit "Belastbarkeit"

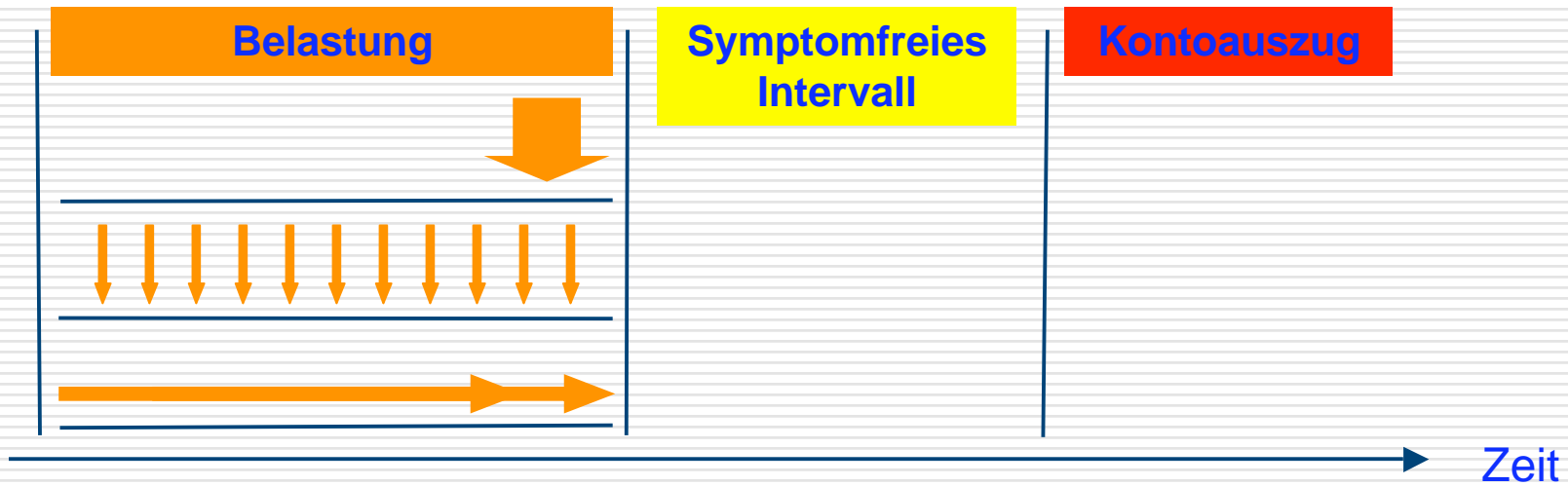


Kontostand

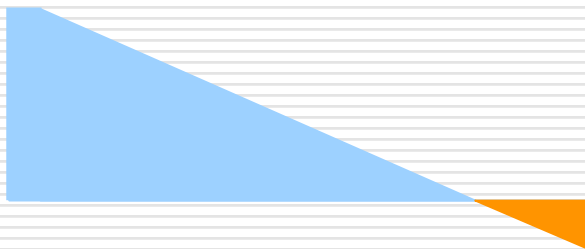


Schmerz

Das Bankkonto - Modell



Kredit "Belastbarkeit"



Kontostand



Schmerz

Quintessenz Fall 1

Latenz vertuscht

2. Runde Anamnese als Prinzip

Wer sucht der findet

Schmerz und Mechanik Fall 2

- w, 79j, Rentnerin, B.A.
- Schmerz: seit 4 Wo invalidisierende Schmerzen im antero-lateral US li
- Mechanik: kein Auslöser
ev. beim Gehen verstärkt
- Klinik: LRS-Reizyndrom L5 li ?

Suchstrategie

Anamnese

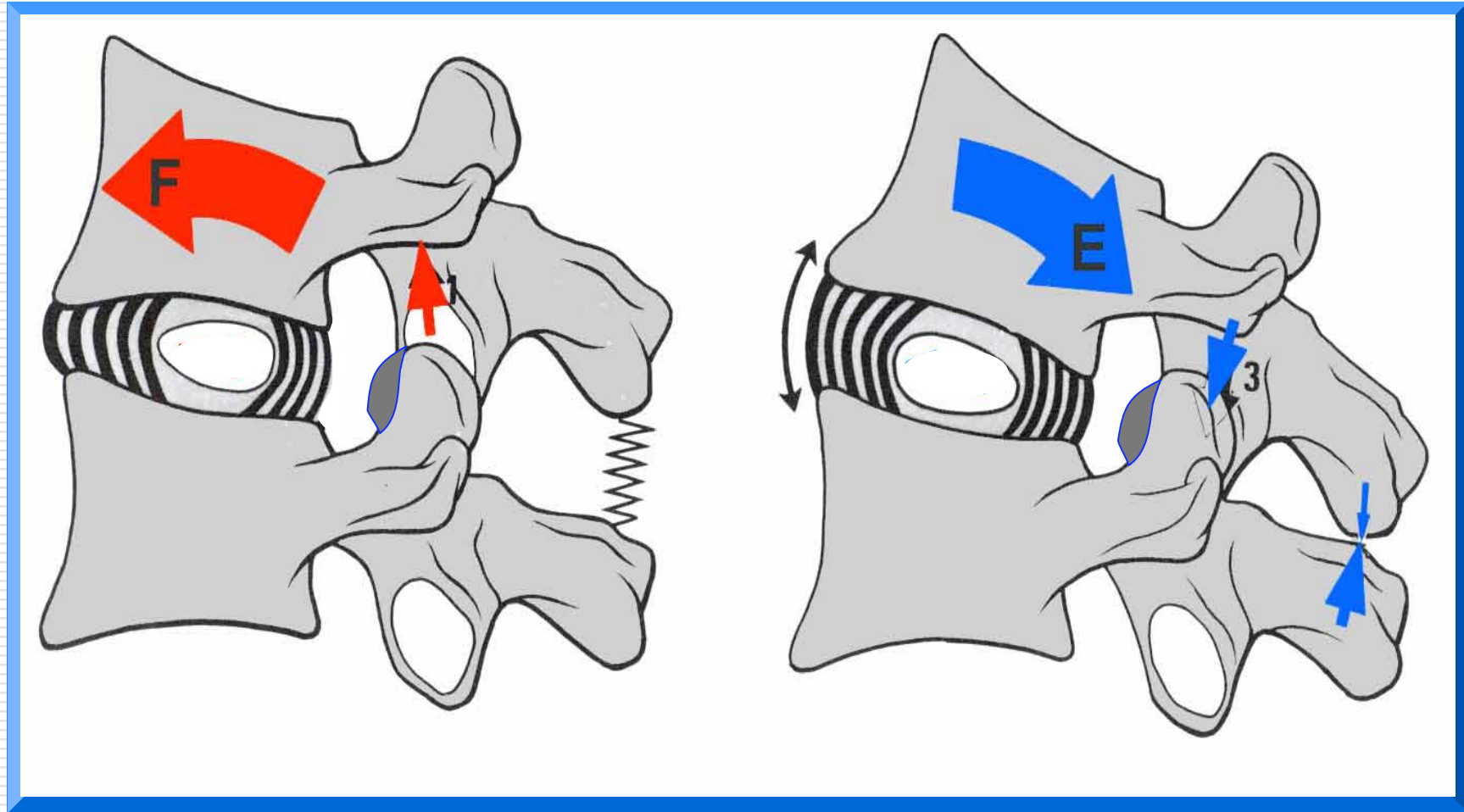
- Schmerzbild
- Schmerzspitzen / Schmerzbaissen
- Periodizität
- Verhaltensänderungen
- Äussere Änderungen

Hausaufgaben

Beobachtungsauftrag

- Schmerzspitzen + retrograde Analyse
- Schmerzen im Zusammenhang mit Stehen

LWS: Foramina bei Extension



Vorgehen und Verlauf

Erste Massnahmen

- Kürzung Handstock re

Schmerz und Mechanik Fall 3

- w, 45j, Betriebsleiterin , F.M.
- Schmerz: Nach 5 Min Jogging zunehmende Schmerzen in der re Wade
- Mechanik: Ausser Jogging kein Auslöser
- Klinik: TrPt Problematik ?

Zweite Runde Fall 3

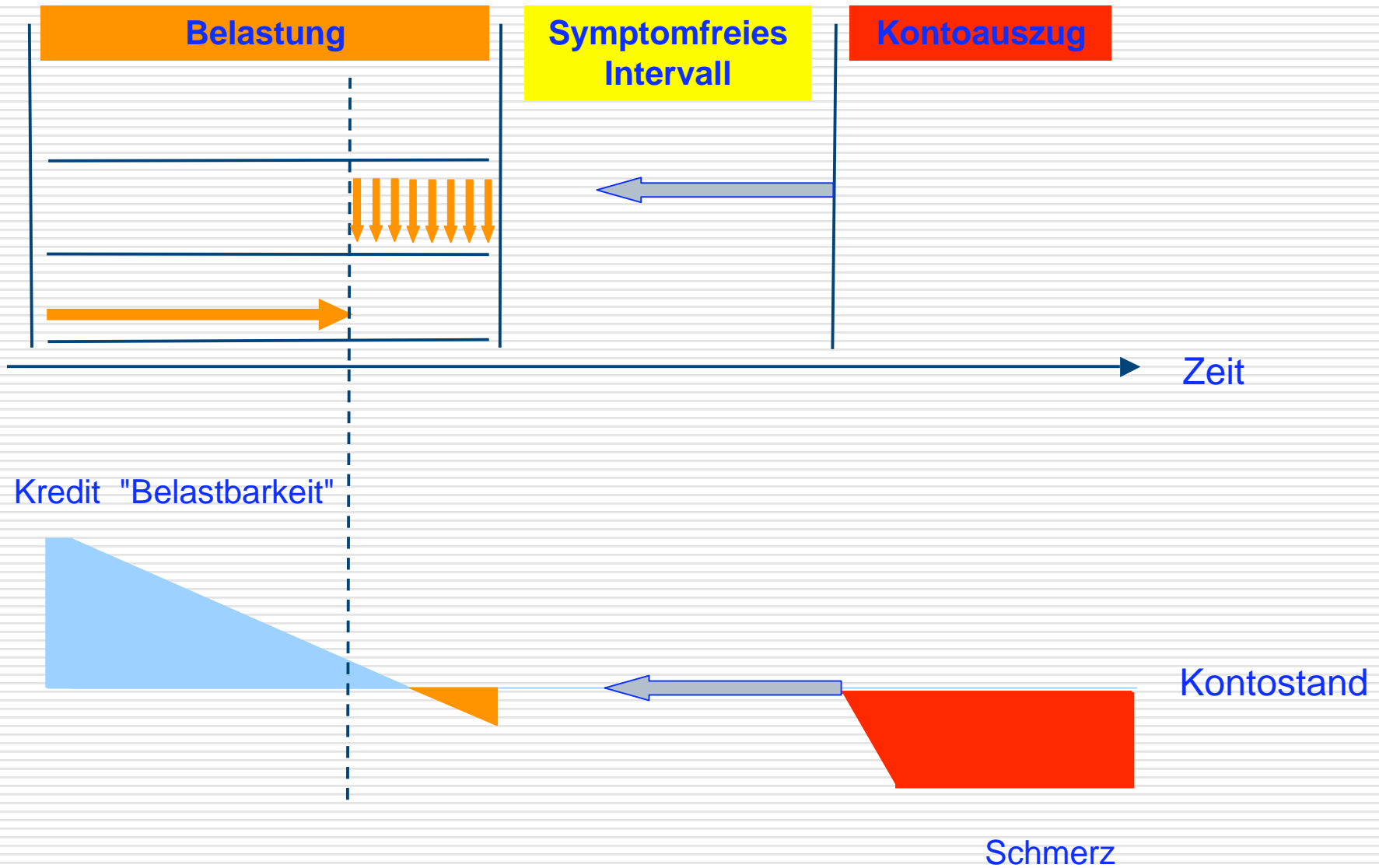
Zweite Runde Anamnese

- minimales Ziehen in der Wade frühmorgens treppab

Hypothese

- Irritation Wurzel S1 re im Liegen
- "Importschmerzen"

"Importschmerzen"



Zweite Runde Fall 3

Massnahmen

- Ping-Pong Bälle nachts zwischen den Schulterblättern und über dem Brustbein

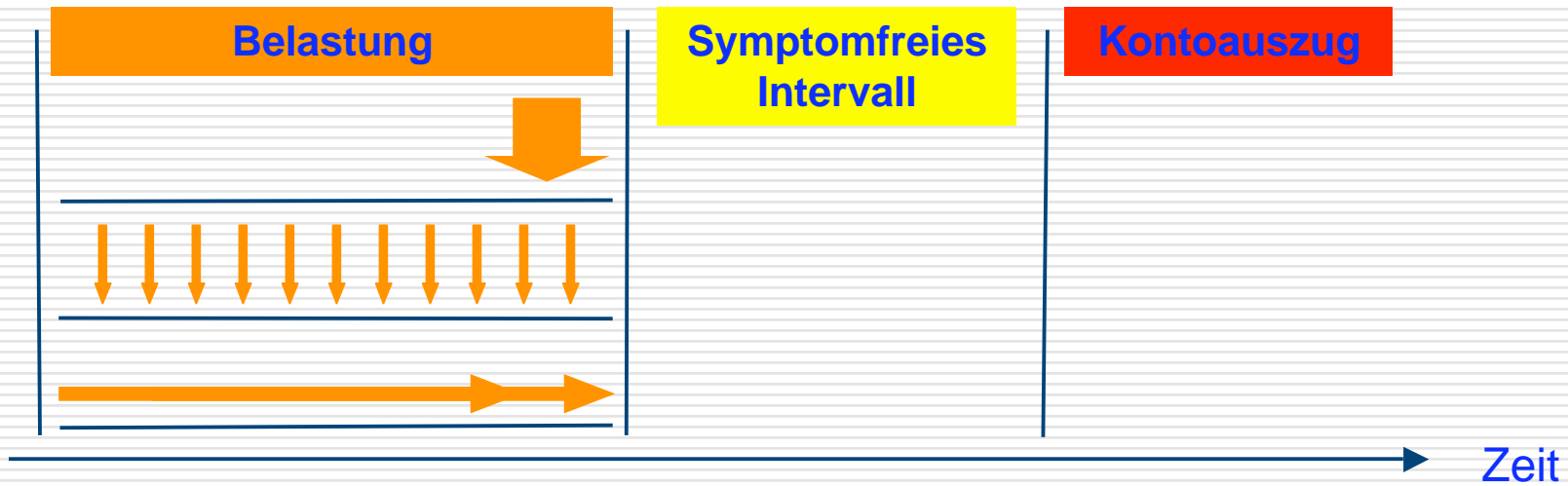


Zum Mitnehmen

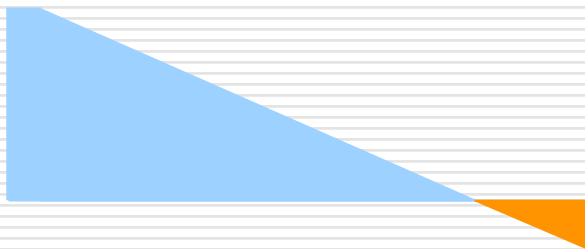
Schmerzdiagnose

- Latenz vertuscht

Das Bankkonto - Modell



Kredit "Belastbarkeit"

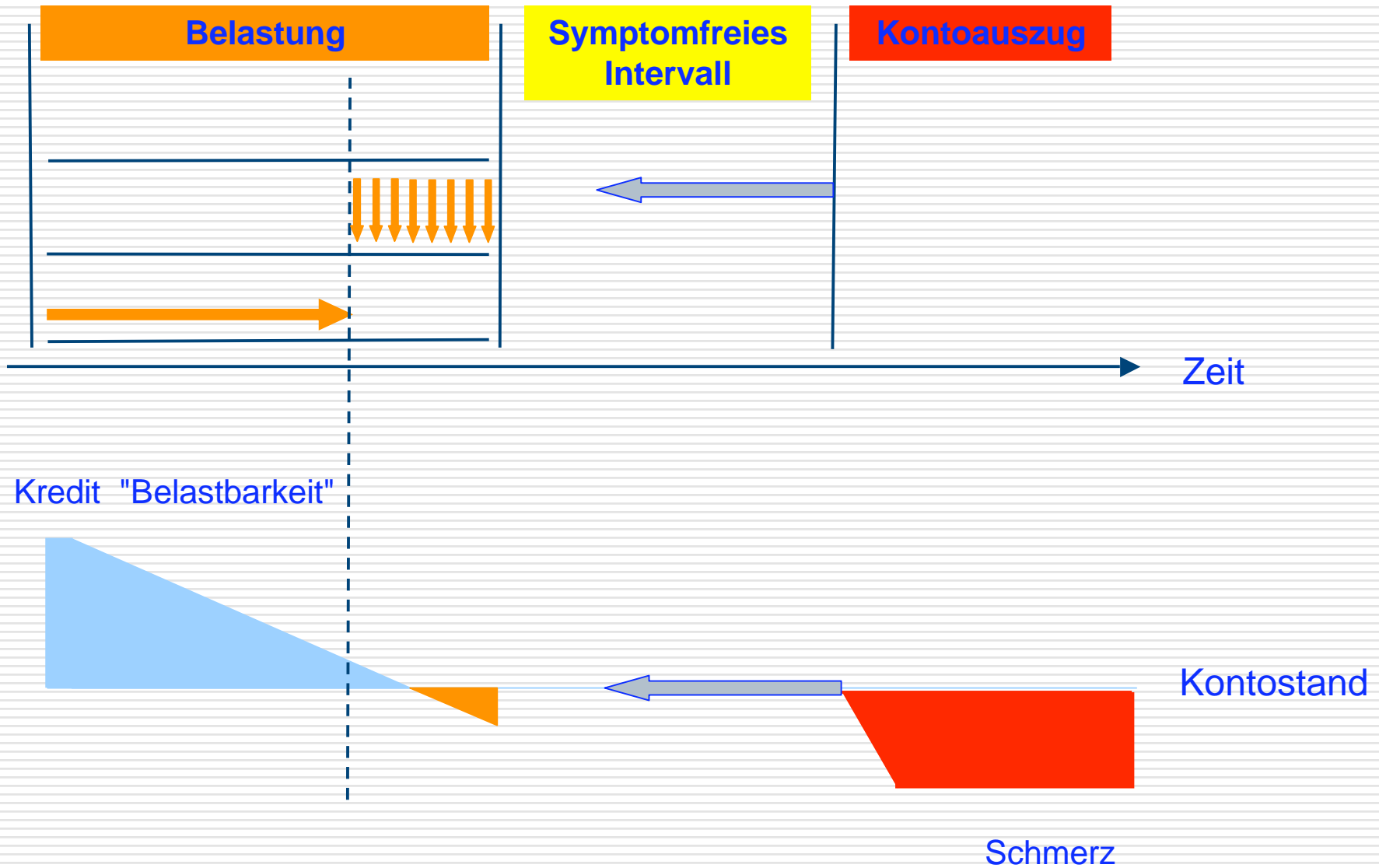


Kontostand



Schmerz

"Importschmerzen"



Zum Mitnehmen

Schmerzdiagnose

- Latenz vertuscht
- Mut zur kreativen Hypothese
- Mut zu gezielten Testmassnahmen

Schlusspunkt

"Mechanische Schmerzforschung"
lohnt sich
und
macht unsere Arbeit
spannend