

Schmerzbewältigungsstrategien

Bewegungsübungen	Übungen aus Krankengymnastik oder Körpertherapie, Qi Gong, Selbstmassage
Entspannung	Jacobson-Entspannung (PME) Langform Jacobson-Entspannung (PME) Kurzform Atemübung, Autogenes Training
Schmerzablenkung	Imaginationsübung (Traumreise, Wohlfühlort...) Achtsamkeitsübungen, Meditation, Hobbys, Arbeit, Musik hören, Mandalas ausmalen
Spannung abreagieren	Spazieren gehen, Bewegungseinheiten.....
Genussvolle Tätigkeiten	Warmes Bad, Wärmflasche, Essen.....
Medikamente
Sonstiges	TENS-Gerät, Gespräch mit Freunden

Was mache ich in welcher Reihenfolge?

leichter Schmerz	starker Schmerz
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.