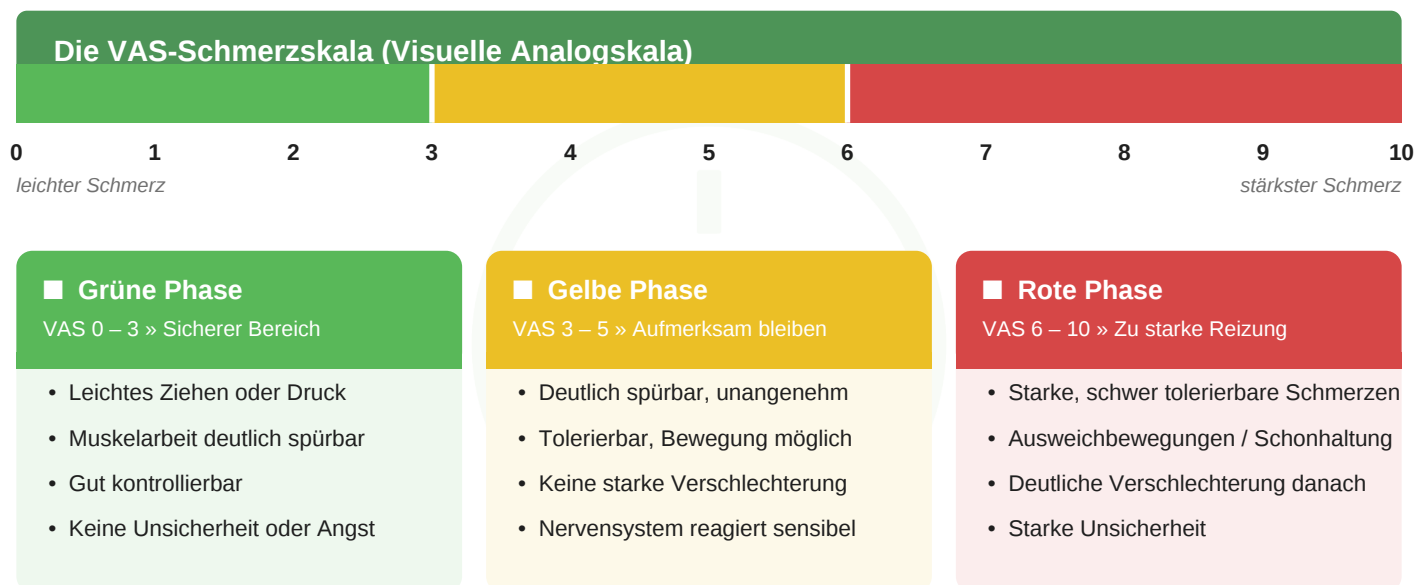


Schmerzen beim Training – was ist normal?

Patienteninformation von therapie³

Viele Menschen sind unsicher, ob Schmerzen beim Training ein schlechtes Zeichen sind. Die gute Nachricht: Leichte bis moderate Schmerzen während oder nach dem Training sind häufig normal und nicht automatisch gefährlich.

Die moderne Schmerzforschung zeigt: Schmerz bedeutet nicht immer, dass Gewebe beschädigt wird. Unser Körper besitzt ein empfindliches Warnsystem, das oft früher reagiert, als tatsächlich Schaden entsteht. Entscheidend ist nicht nur ob Schmerzen auftreten, sondern vor allem wie stark – und wie der Körper danach reagiert.



Weitere Informationen zu Regeln und Hintergründen finden Sie auf der nächsten Seite.

Hintergründe & Regeln für das Training mit Schmerzen

■ Die 24-Stunden-Regel

Nach dem Training dürfen Beschwerden kurzfristig etwas zunehmen – das ist normal und kein Alarmsignal.

Wichtig ist: Der Schmerz sollte innerhalb von 24 Stunden wieder auf Ihr gewöhnliches Ausgangsniveau (Ihre persönliche „Baseline“) zurückgekehrt sein.

Bleiben die Schmerzen deutlich länger erhöht oder verschlechtern sie sich über mehrere Tage hinweg, sollte die Belastung gemeinsam mit dem Therapeuten angepasst werden.

Beispiel:

Ihr Schmerz liegt normalerweise bei VAS 2 (Baseline).

Nach dem Training steigt er kurz auf VAS 4 an – das ist akzeptabel.

✓ Am nächsten Tag ist er wieder bei VAS 2: Die Belastung war passend dosiert.

■ Das Modell des Schmerzpuffers

Stellen Sie sich Schmerz wie einen Rauchmelder vor: Er reagiert bereits bei Rauch – nicht erst, wenn das Haus brennt. Der Körper sendet Warnsignale oft lange, bevor echte Gewebeschäden entstehen.

Schmerz bedeutet daher nicht automatisch:

- „etwas ist kaputt“
- „ich schade mir“
- „ich darf mich nicht bewegen“

Gerade bei länger bestehenden Beschwerden ist das Nervensystem häufig empfindlicher eingestellt. Mit sinnvoll dosierter Bewegung kann der Körper lernen, Belastung wieder besser zu tolerieren – Schritt für Schritt.

Wichtig zu wissen

Diese Informationen dienen als allgemeine Orientierung und ersetzen keine individuelle therapeutische Einschätzung.

Die Anweisungen Ihres Therapeuten haben immer Vorrang.