

## Osteoporose und Schmerz - Lebensqualität verbessern

22.03.2010, 09:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Netzwerk-Osteoporose e.V. - Paderborn*

Presseagentur: *Netzwerk-Osteoporose e.V.*

**NETZWERK OSTEOPOROSE** Für Patienten-Kompetenz März 2010

# Schmerz lass nach - endlich abschalten!

> Übungen zur Muskelkräftigung 1-5

> Schmerzen verstehen und richtig behandeln 6-8

> Kennzeichen einer guten Schmerztherapie 9

> Wichtige Fragen vor der Behandlung 10

> Ausreichende Schmerztherapie & Schmerzmessung 11-14

> Wärme- und Kältetherapie 15-20

**Für Patienten-Kompetenz**

Das Netzwerk Kalender Team  
Dr. med. Robert Böhler  
Facharzt für Schmerztherapie / Paderborn  
Dr. Ingrid Kasper  
Leiterin des Paderborner Schmerzzentrums / Paderborn  
Martina Baumann-Wildemann  
Praxis für Psychotherapie / Paderborn  
Michaela Jacob, Physiotherapeutin / Paderborn  
Martina Baumann-Wildemann, Logopäde / Paderborn  
Thomas Schmidt, Akupunktur / Paderborn  
Alexandra Buss, Ernährungstherapeutin / Paderborn  
Karin G. Bentsch, Ernährungstherapeutin / Paderborn

**HINWEISE:**  
Herausgeber: Netzwerk Osteoporose e.V.  
Jahrespreis: 21,- / 13,99 € (Studenten)  
Tel: 05231-11120 Fax: 05231-200284  
© Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.  
Internet: www.netzwerk-osteoporose.de

Hier finden Sie die Antworten zu Fragen der Schmerztherapie bei Osteoporose - der NWO Kalender 2010

(Paderborn, 20.März 2010) Mehr Patientenkompetenz mit mehr Wissen – „Schmerz lass nach - einfach abschalten“  
Im dritten Jahr erscheinen die Osteoporose Kalender des Netzwerk-Osteoporose e.V., der Organisation für Patientenkompetenz. Mit der lebhaften Nutzung der NWO Osteoporose Kalender 2008 ( Osteoporose – Verstehen und Lernen) und 2009 (Ernährung-Bewegung-Balance) haben die Nutzer mit dem Suchbegriff „Schmerz und Osteoporose“ - das neues Thema für den Osteoporose-Kalender 2010 angestoßen. Von 920 unterschiedlichen Suchbegriffen zum Thema entfielen 60 auf den Begriff Schmerz. Damit war das Kalender Thema 2010 geboren: „Schmerz lass nach – endlich abschalten“ Schmerzen zu erleiden, davon wird im Laufe eines Lebens kaum jemand verschont. Rückenschmerzen,

besonders chronische, machen von sich reden. Schmerzstärke und Schmerzdauer erleben Patienten sehr unterschiedlich. Rückenschmerzen können sich festsetzen und sind darüber hinaus auf konkrete Ursachen zurückzuführen. Laut Umfrage des Robert-Bosch - Instituts führt die Volkskrankheit Rückenschmerz zu einer Vielzahl von Krankschreibungen, Umschulungen, Berufswechsel und Frühverrentung im Laufe eines Berufslebens. Und damit zu den beinahe unübersehbaren Folgekosten. Der neue Osteoporose Kalender gegen den Schmerz richtet sich somit nicht nur an Osteoporose Betroffene, er richtet sich auch an all jene, die unter Schmerzzuständen des Bewegungsapparat leiden. Der Kalender „Schmerz lass nach – endlich abschalten“ 2010 legt mögliche Ursachen und die Bedeutung des Schmerz auf seelische Befindlichkeiten dar. Er ist Leitfaden dafür, herauszufinden, welche Art der Physiotherapiebehandlung für die persönliche Situation die Beste ist. Zwölf erfahrene, niedergelassenen Physiotherapeuten für Schmerzbehandlung werden im Textteil in 12 Monaten verschiedenen Verfahren zur Schmerzbehandlung vorstellen. Dazu stehen in den wöchentlichen Kalenderteilen die nützlichen Tipps zu den schmerztherapeutischen Gymnastikübungen. Natürlich ist der Schmerzkalender kein Ersatz für das persönliche Gespräch mit dem behandelnden Arzt. Er soll als Ergänzung zu der ärztlichen Beratung, Behandlung und vor allem zur Motivation zur Selbsthilfe dienen. Die einfache, effiziente Kalenderstrategie mit der Terminplanung für Familie, Privat und Arzt, dem Schmerztagebuch und der Planung und Kontrolle der lückenlosen Medikamenteneinnahme sind weitere, erprobte Hilfestellungen. Das Netzwerk-Osteoporose e.V. will damit die individuelle Selbstständigkeit unterstützen und erfolgreiche Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Kurz, das Netzwerk, die Organisation für Patientenkompetenz will damit die Patientenkompetenz zu fördern. Der Osteoporose Kalender 2010 „ Schmerz lass nach – endlich abschalten“ steht jeder Interessentin und jedem Interessenten unter der Adresse [www.netzwerk-osteoprose.de](http://www.netzwerk-osteoprose.de) zum Ausdrucken kostenlos zur Verfügung. Ein Angebot des Netzwerk-Osteoporose - Organisation für Patientenkompetenz e.V.

## **Portrait**

Wir über uns : Netzwerk-Osteoporose e.V. (NWO) Gründung im Jahr 2000 in Paderborn

Das Netzwerk-Osteoporose - Organisation für Patientenkompetenz e.V. . versteht sich als Drehscheibe und Vermittler von seriösen, fundierten und wissenschaftlich gesicherten Informationen.

Als Patienten-Organisation mit dem Ziel zur Stärkung von Patientenkompetenz durch

Patientenschulung, Informationsveranstaltungen und Aufbau von Selbsthilfegruppen wollen wir Menschen den Weg in die regionalen Selbsthilfegruppen ebnen. Das Netzwerkkonzept wurde von Betroffenen entwickelt. Die Mitglieder der Organisation NWO haben langjährige Erfahrungen in der Leitung von Selbsthilfegruppen und im Projektmanagement und stellen ihre Arbeitszeit dem Verband kostenfrei zur Verfügung. Dabei werden sie von hauptamtlich tätigen Mitarbeitern unterstützt.

Kooperationspartner: Ärzte, Apotheken, Seniorenvereine, Fachverbände, Ärztenetze Krankenkassen, Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen, Reha-Kliniken, Behindertensportverbände

---

News-ID: 410546 • Views: 2829 (Stand: 16.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/410546/Osteoporose-und-Schmerz-Lebensqualitaet-verbessern.html>