

Impuls 006:

Wo sitzt der Schmerz?

➤ Markieren Sie für Ihren Arzt, wie und wo es wehtut.

Z	Ziehend
S	Stechend
D	Dumpf
P	Permanent
T	Temporär



➤ Beobachten Sie sich genau.

Betrachten Sie die Rückenabbildung und versuchen Sie anhand dieser Darstellung, Ihren Schmerz **gedanklich** zu lokalisieren. Oft kommen Sie zu einem „anderen“ Ergebnis, wenn Sie oder Ihr Partner die Stelle vorsichtig **ertasten**. Markieren Sie diese auf dem Bild.

➤ Präzisieren Sie Ihren Schmerz.

Wie und wann ist er spürbar, z. B. ziehend, stechend, dumpf, permanent, nur in bestimmten Positionen/Situationen/Bewegungen? Die Buchstaben helfen Ihnen beim Einzeichnen.

➤ Reden ist Silber, zeigen ist Gold.

Nehmen Sie diese Karte mit zu Ihrem nächsten **Arztbesuch**. Sie können sie als Grundlage eines Gesprächs einsetzen, um Ihre Symptome **besser zu beschreiben**.

Diese Anregung zur Selbstbeobachtung kann Sie unterstützen, über Ihre Schmerzen **nachzudenken**. Nutzen Sie auch unser Programm SBK RückenWind, um genau zu erfahren, wie es um Ihre Rückengesundheit steht, woher Rückenschmerzen kommen und was Sie für einen gesunden Rücken tun können: alles zu Test, Beratung und Training unter sbk.org/rueckenwind

Wollen Sie diese Sammelkarte auch an Freunde oder Bekannte weitergeben? Dann wenden Sie sich an Ihren persönlichen Kundenberater oder gehen Sie auf sbk.org/impulse

So wird das pdf zur Sammelkarte:

- 1 Ausdrucken.
- 2 Ausschneiden.
- 3 In der Mitte falten.

