

# Progressive Relaxation am Universitätsklinikum des Saarlandes

## - eine Möglichkeit der Schmerztherapie -

Die Progressive Relaxation (PR) dient der Muskelentspannung. Schmerz kann durch Stress wesentlich beeinflusst werden, weil Stress mit einer Erhöhung des Muskeltonus einhergeht. Eine verspannte Muskulatur verstärkt wiederum die Schmerzintensität.

So kann es dazu kommen, dass nach einer Operation aufgrund einer Schonhaltung auch andere Teile als der operierte Körperteil anfangen zu schmerzen. Es kommt zu einer weiteren Schonhaltung und damit verbunden zu einer weiteren Schmerzverstärkung.

Die PR sorgt dafür, dass es zu einer Stressreduzierung kommt und damit einhergehend zu einer Muskelentspannung. Sie als Patient erlangen durch das Entspannungsverfahren auch eine gewisse Kontrolle und Unabhängigkeit. Denn sobald Sie sich mit der PR vertraut gemacht haben, können Sie, sofern Sie es möchten, jederzeit (orts- und zeitunabhängig) die PR durchführen. Aber nicht nur zur Schmerzreduktion trägt diese Methode bei, sie kann auch bei Schlafstörungen helfen, wie sie häufig im Krankenhaus auftreten. Bei arteriellem Hypertonus, Angststörungen, koronarer Herzkrankheit, nach Herzoperationen aber auch bei Neurodermitis ist der positive Effekt beschrieben. Um die PR so gut wie möglich zu nutzen, gibt es einige Voraussetzungen, die Sie beachten sollten.

### Verhaltensweisen zur Verbesserung des Effektes:

1. Bequeme Lage: Liegen oder Sitzen ist möglich. Wichtig ist es, dass es bequem für Sie ist. Ziehen Sie störende Gegenstände aus: Sorgen Sie für einen möglichst bequemen Kontakt zum Untergrund.
2. Raumtemperatur und Beleuchtung: Es wird kaum möglich sein, im Krankenhaus perfekte Bedingungen zu haben. Versuchen Sie, das Fenster nach vorherigem Lüften für die Zeit der PR zu schließen, damit Sie nicht im Durchzug liegen. Ein leicht abgedunkelter Raum ist zwar von Vorteil, ist aber nicht zwingend. Pralle Sonne sollte vermieden, damit Sie nicht während der Entspannung geblendet werden.
3. Geschlossene Augen: Die Augen sollten geschlossen sein, um von Umwelteinflüssen nicht beeinflusst zu werden. Sie können die Augen aber auch geöffnet lassen, wenn dies für Sie angenehmer ist. Dann empfiehlt sich das Betrachten eines bestimmten Punktes. Im Krankenhaus kann dies der Bildschirm des Fernsehers sein, auf dem ein Sonnenuntergang dargestellt ist.