

IG-RLS

Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



Die Botschafter für schmerzfreies
Liegen und Schlafen

SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

- Vorstellung und Motivation
- IG-RLS
- Erfahrungen
- Ursachen für die Eskalation von Schmerzen im Bett
- Wichtige Einflüsse
- Praktische Demonstration
- Austausch – Diskussion
- Vorstellung NSS

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Vorstellung und Motivation – Was treibt uns an?

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



Unberücksichtigte Ursache für Verspannungen und Schmerzen: Das Liegen.

Oft ist falsches Liegen Mit- oder Hauptursache für Verspannungen und Schmerzen am Morgen. Kennzeichen dafür ist die Tatsache, dass die Beschwerden durch die Nacht zu- statt abnehmen. Dies obschon die Nacht die Zeit der Entspannung und Regeneration sein sollte.

Was bedeutet falsches Liegen?

Es ist allgemein bekannt, dass Patienten mit Nackenproblemen die Bauchlage meiden sollten. Die verdrehte Haltung des Nackens während des Schlafens, verursacht oder verstärkt Verspannungen. Oft entstehen sie sogar aus diesem Grund. Gestreckt auf dem Rücken zu Schlafen, kann bei Diskushernie-Patienten massive Schmerzen verursachen oder Teufelskreise von Schmerz und Spannungen auslösen. Die sind mit optimaler Liegelage vermeidbar. Harte Betten verursachen Verspannungen und Schmerzen, das erleben viele Menschen in den Ferien. Genauso schlecht sind zu weiche, durchhängende Betten.

Viele dieser negativen Effekte lassen sich vermindern oder vermeiden.

Was bis lang fehlte, sind Liegespezialisten mit den nötigen Kenntnissen und der Erfahrung in der Beratung und Betreuung von Menschen mit schlafpositionsabhängigen Hals-, Nacken-, Schulter und Rückenschmerzen im Bett.

Seit bald zehn Jahren schliesst sich diese Lücke im Angebot zusehends. Die Interessengemeinschaft richtig Liegen und Schlafen «IG-RLS» ist eine Vereinigung von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, Therapeuten, sowie Vertretern der Industrie. Die Organisation bietet Ausbildungen für Liegeberater an, um Betroffene in komplexen Situationen kompetent zu beraten. Dank jährlichen, mehrtägigen Pflicht-Weiterbildungen sind diese Berater immer auf dem neusten Stand der Erkenntnisse der Liege- und Schlafforschung.

Zahlreiche Ärzte und Therapeuten arbeiten bereits mit diesen Liegespezialisten zusammen. Diese Zusammenarbeit ist vor allem bei Patienten mit nächtlichen oder morgendlichen Verspannungs- und Schmerzsituationen, besonders erfolgreich. Nebst einer individuell angepassten Schlafunterlage erlaubt diese enge Kooperation die Möglichkeit, nötige präventive Verhaltensmassnahmen zu finden und zu vermitteln.

Leider ist die Existenz dieser Liegespezialisten nicht allen Medizinern und Therapeuten präsent. Das ist der Grund, weshalb an diesem Anlass Workshops zum Thema «Unberücksichtigte Ursachen verhindern entspanntes Schlafen» angeboten werden. Dabei geht es um die Sensibilisierung, dass richtige Schlafpositionen bei der Bekämpfung von Schmerzen und Verspannungen wichtige Trümpfe, bzw. Massnahmen sein können.

Das von den Liege-Spezialisten offerierte 10-wöchige Umtausch- oder Rückgaberecht zum Neupreis, reduziert das Risiko des empfehlenden Arztes und der Betroffenen.

Weitere Informationen unter:

IG-RLS Interessengemeinschaft – Richtig Liegen und Schlafen | Bahnhofstrasse 45 | 8600 Dübendorf
T +41-44 821 90 21 | F +41-44 821 75 54 | info@ig-rls.ch | www.ig-rls.ch | www.tag-des-richtigen-liegens.ch

SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Die IG-RLS:

Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



Schlafpositionsabhängige Rückenschmerzen und Verspannungen vermeiden

Hinter den Erkenntnissen und Methoden der IG-RLS stecken 30 Jahre Erfahrung in der Liegeberatung von gesundheitlich beeinträchtigten Menschen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen.

In jahrelanger Spezialisierung auf dieses Thema sind, in Zusammenarbeit mit Medizinern und Therapeuten, neue Lösungsansätze erarbeitet worden. Die dadurch angestossene Entwicklung neuer Produkte, zusammen mit der Industrie, hat zu neuen, effizienten Lösungen geführt, die helfen, Verspannungen und Schmerzen im Bett zu vermindern oder sogar zu eliminieren.

Diese Lösungsansätze basieren auf der Erkenntnis, dass die Gründe für die Beschwerden multifaktoriell sind. Neben der rein technischen Liegelösung sind die Verhaltensprävention und die Anpassung und Beeinflussung der Lebensumstände wichtige Massnahmen, um Liegeprobleme in den Griff zu bekommen.

Aus diesem Grund sind der Austausch und die Zusammenarbeit von Arzt, Therapeut und Liegespezialist besonders erfolgsversprechend.

Die ausgebildeten Liegeberater, die der IG-RLS angeschlossen sind, verfügen über ein grosses Spezialwissen, um Menschen mit Liegeproblemen erfolgreich zu einem besseren Resultat zu verhelfen.

Entscheidend ist die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten und Therapeuten. Vor allem auf der verhaltenspräventiven Ebene kann durch diese Zusammenarbeit viel erreicht werden.

Dank der Erfahrung und dem angewandten Spezialwissen der IG-RLS Berater kann so vielen Betroffenen wieder zu erholsamen Schlaf verholfen werden. Damit sind diese leistungsfähiger und erreichen vor allem einen erheblichen Zuwachs an Lebensqualität.

SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Klassische Symptome:

- Schmerzen am Morgen
- Mühsames Anlaufen
- Beschwerden verschwinden
- Am Abend weniger Probleme
- Nachts eskaliert die Situation wieder

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Praxis Beispiel:

178 cm

62 kg

62 Jahre alt

Keine Erwerbsarbeit

- Schleudertrauma Auffahrunfall 1993.
- Entwickelt über Nacht massivste Schmerzen.
- Erste Nachthälfte weniger Beschwerden.
- Diese entstehen erst ab 3.00 Uhr in der Nacht.
- Bei Tagesbelastung werden Nachtbeschwerden grösser.
- Nimmt vier bis fünf Mal pro Woche Schmerzmittel am Morgen.
- War aus diesem Grund 2004-07 wegen Depressionen in Behandlung, dies mit Erfolg.
- Wird mit Procain behandelt.

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

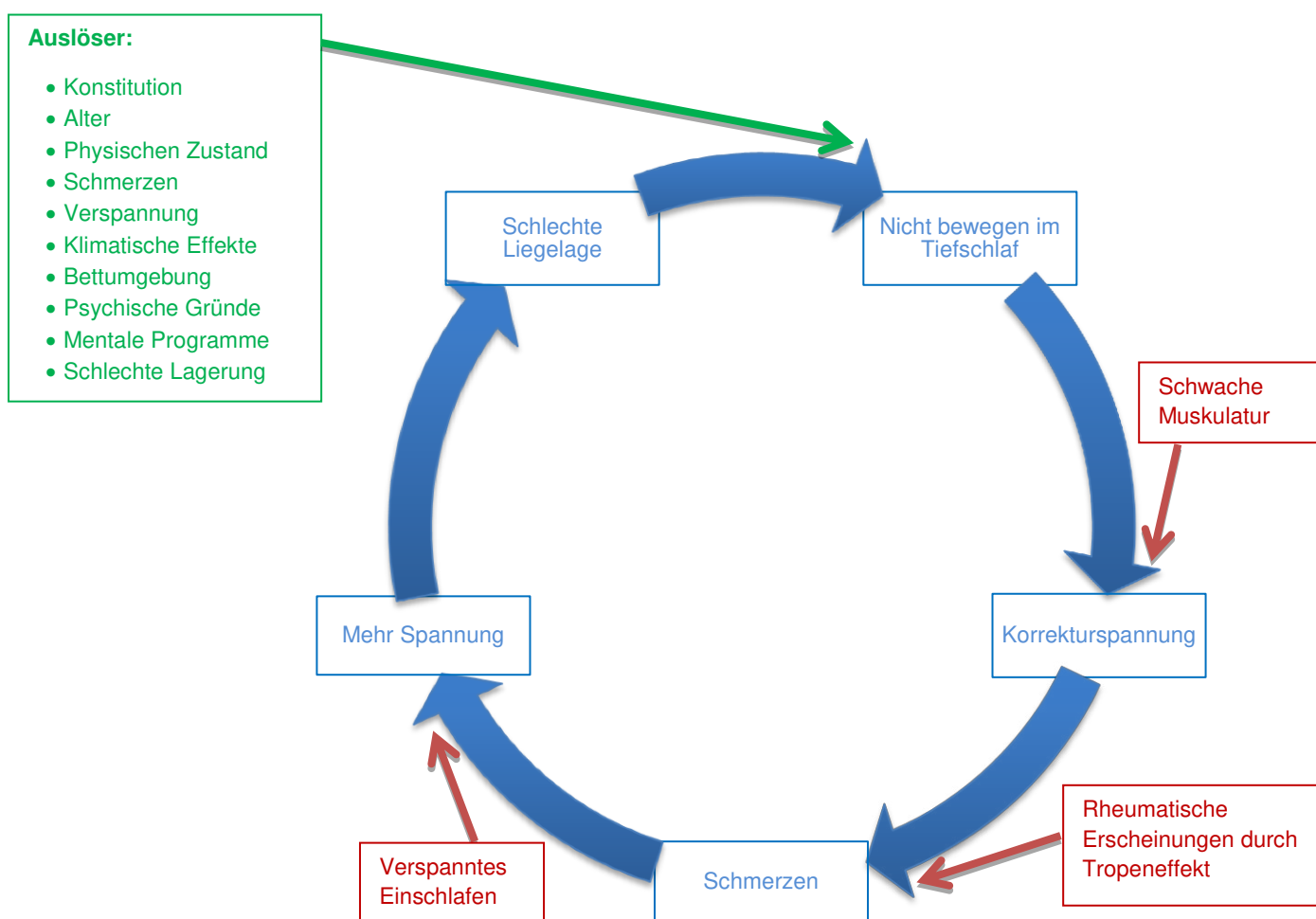
Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Ursachen für die Eskalation von Schmerzen im Bett:

- Verspannung wird ins Bett gebracht
- Wenig oder keine Entspannungsbewegungen im Schlaf
- Suboptimale Lagerung oder Liegelage
- Spannung wächst
- Schmerzen entstehen
- dadurch wächst die Spannung
- was die Schmerzen steigert
- Ergebnis: Teufelskreis der Verspannung

Verspannungskreislauf bei Liegeproblemen

Spannungen in der Nacht verursachen Schmerzen. Diese Schmerzen wiederum steigern die Spannung noch mehr. Wahrscheinlich kennen Sie diesen Teufelskreis der Verspannung. Die Gründe, wieso die Schmerzen oft in der Nacht eskalieren, sind genauso multifaktoriell, wie Ursachen am Tag. Einmal in Gang gesetzt, dreht sich dieser Verspannungskreis immer stärker und wird von vielen Faktoren in Gang gehalten.



Illustrationen IG-RLS

Für Betroffenen bedeutet dies, dass die Lösung ebenfalls ganzheitlich betrachtet werden muss, damit eine Chance auf Besserung besteht. Gemeinsam mit Ärzten, Therapeuten und Liegespezialisten können Patienten von den ganzheitlichen Lösungsansätzen profitieren.

Weitere Informationen unter:

IG-RLS Interessengemeinschaft – Richtig Liegen und Schlafen | Bahnhofstrasse 45 | 8600 Dübendorf
T +41-44 821 90 21 | F +41-44 821 75 54 | info@ig-rls.ch | www.ig-rls.ch | www.tag-des-richtigen-liegens.ch

SAMM Kongress 2017

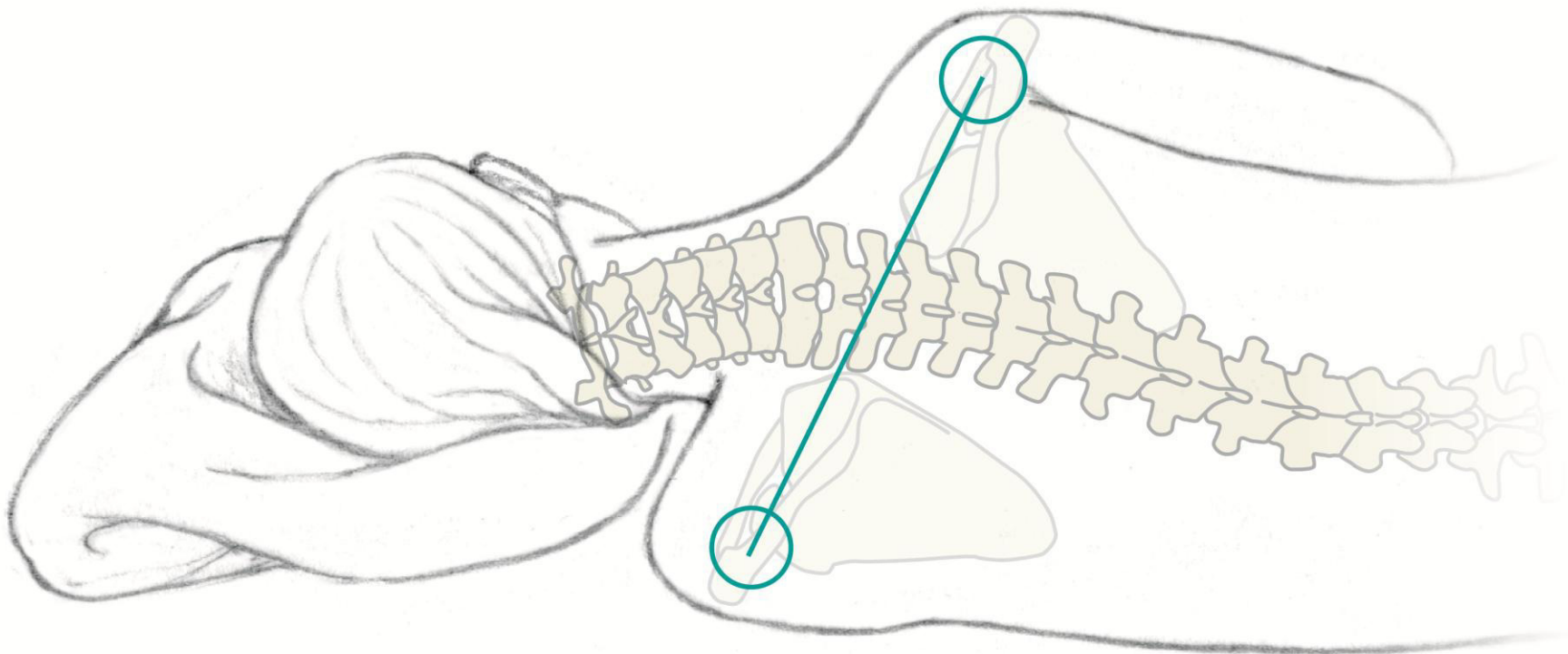
Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

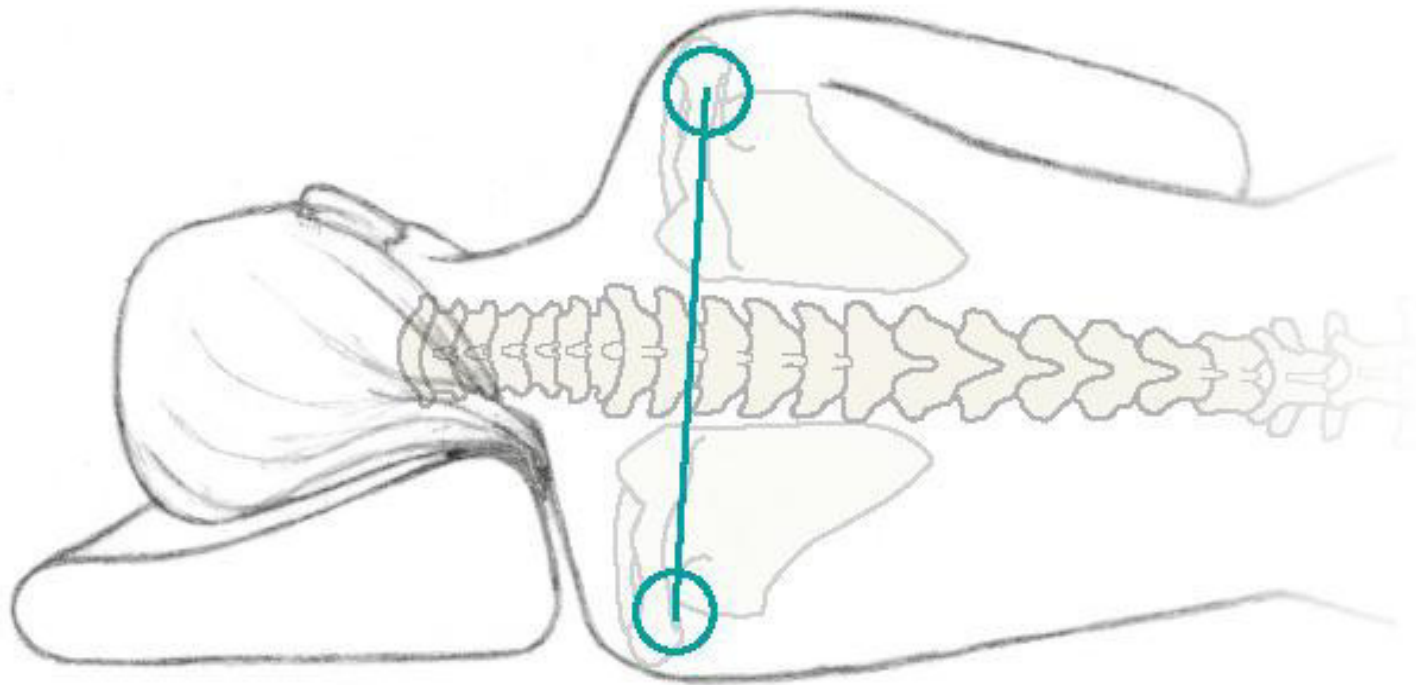
Ursache:

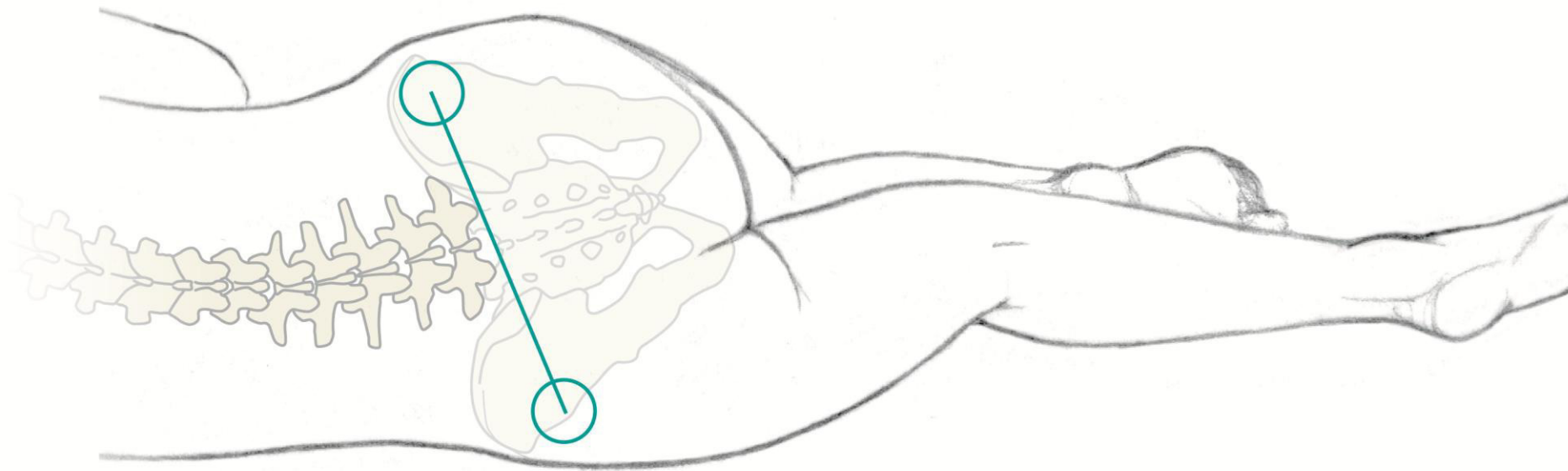
Suboptimale Liegeposition

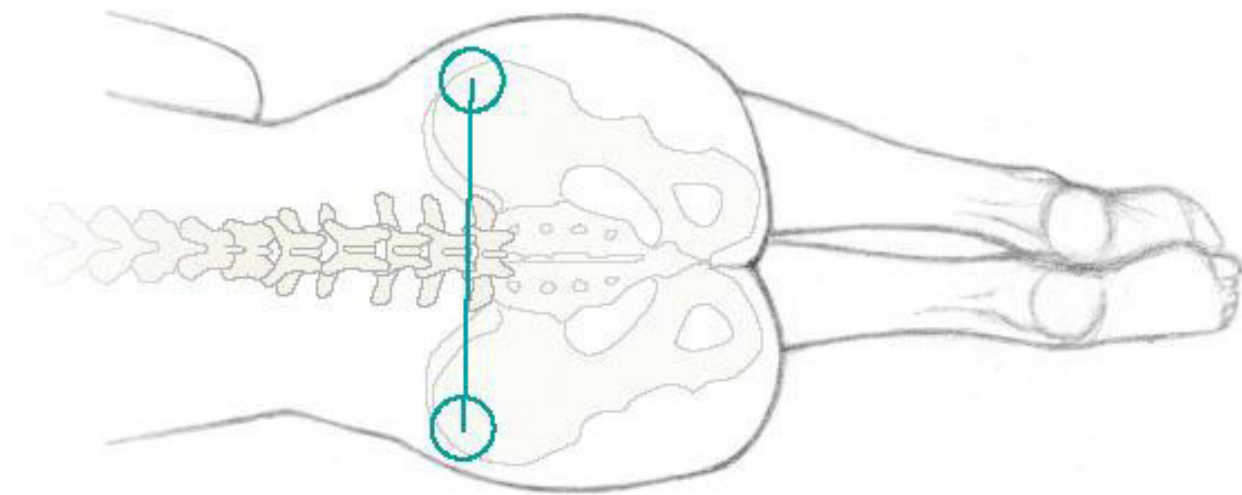
IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen









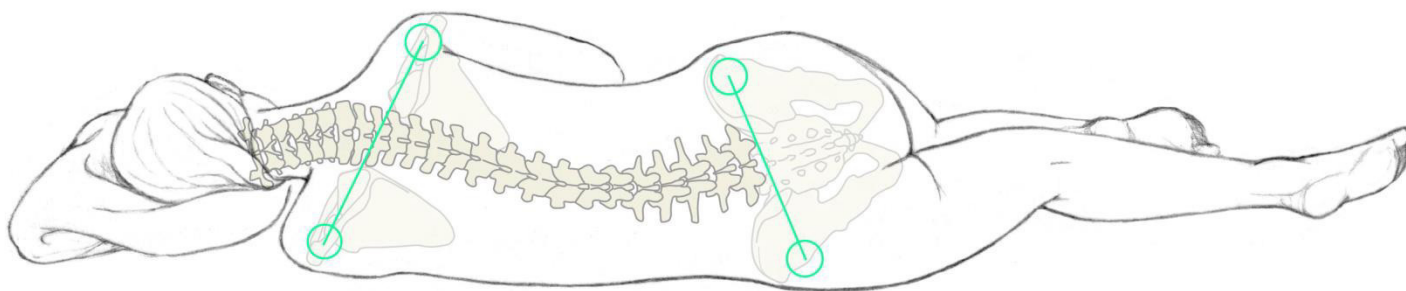


IG RLS

richtig
liegen
und
schlafen

Hindernisse für eine entspannte und druckfreie Seitenlage

Bis zu 85% der Menschen mit Liegeproblemen schlafen vorwiegend in der Seitenlage ein. Der Grund liegt darin, dass die Spannungs-Situation in der Seitenlage wesentlich besser ist, als in der Rücken- oder gar der Bauchlage, weil der Schläfer da mit gestreckter Muskulatur liegt. Vor allem für Betroffene mit Verspannungsschmerzen stellt sich die entscheidende Frage, ob die gewählte Liegelage optimal für deren Erholung ist. Manche Seitenlagen bedeuten nämlich auch, dass bei unpassenden Liegeunterlagen grosse Deformationen verursacht werden. Diese können Verspannungen verstärken oder sogar ursächlich auslösen. Ganz oft finden zertifizierte Liegeberater solche oder ähnliche Positionen:



Illustrationen G.Köhler

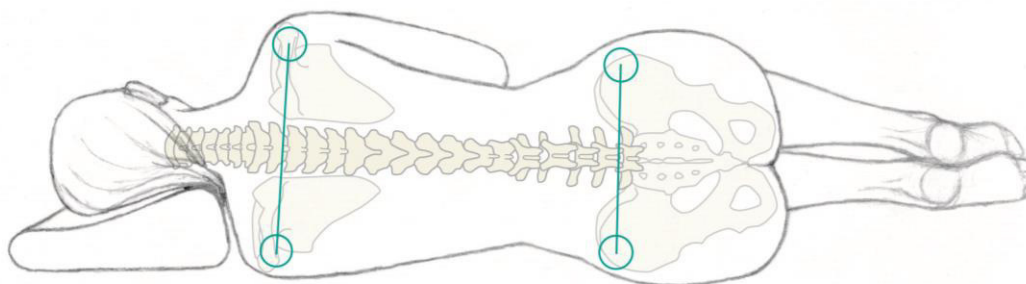
Es liegt in der Logik der Sache, dass dies in den sehr lang bewegungslosen Tiefschlafphasen zu massiven muskulären Spannungszuständen durch Druck, Verdrehung und Hängen der Wirbelsäule kommen kann. Um dies in der Praxis zu vermeiden braucht es ein wirklich individuell angepasstes Liegesystem, bei welchem der Patient in seine eigene Form gebettet werden kann. Dadurch können bereits enorm viele negative Spannungseffekte vermieden werden.

Weitere Informationen unter:

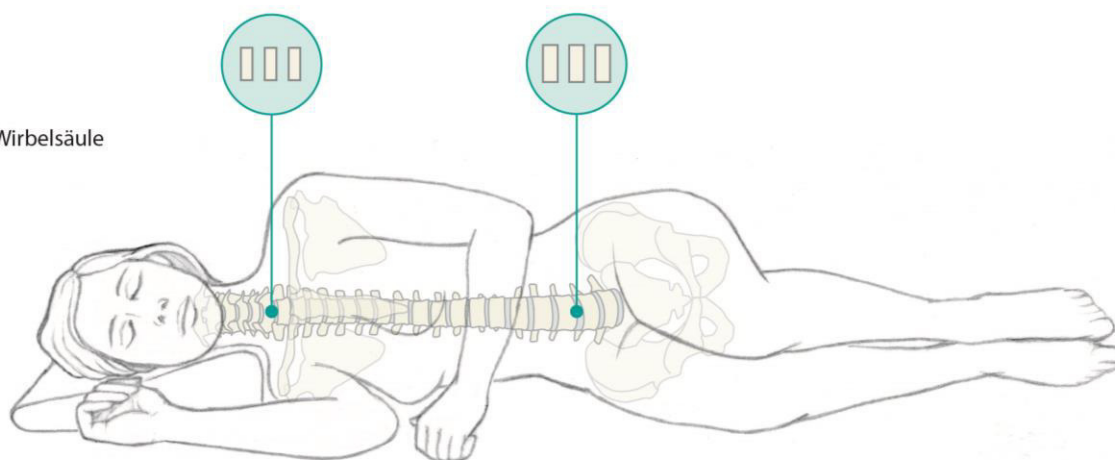
So hilft die entspannte Seitenlage Ihren Patienten

Die Seitenlage ist die Lage, in der Betroffene von Wirbelsäulenproblemen am besten entspannen könnten. Die unabdingbare Voraussetzung ist jedoch, dass das Liegesystem wirklich passt. Dies würde folgendermassen aussehen:

Achsen



Wirbelsäule



Illustrationen G.Köhler

Die Erfahrung in der Praxis zeigt, dass diese nur sehr schwer zu erreichen ist. Nur wirklich geschulte Liegeberater verstehen dies in der Realität zu erreichen. Wenn diese Lage nicht wirklich passt, dann flüchten die Schläfer wieder in ungünstige Verdrehungen oder auf den Rücken, was wiederum Probleme verursacht. Das bedeutet aber auch, dass viele der angebotenen Liegesysteme mangels der Möglichkeiten, diese wirklich individuell auf den Schläfer einzustellen bzw. anzupassen, für Patienten mit Verspannungsproblemen nicht in Frage kommen.

Weitere Informationen unter:

IG-RLS Interessengemeinschaft – Richtig Liegen und Schlafen | Bahnhofstrasse 45 | 8600 Dübendorf
T +41-44 821 90 21 | F +41-44 821 75 54 | info@ig-rls.ch | www.ig-rls.ch | www.tag-des-richtigen-liegens.ch

SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Ursache:

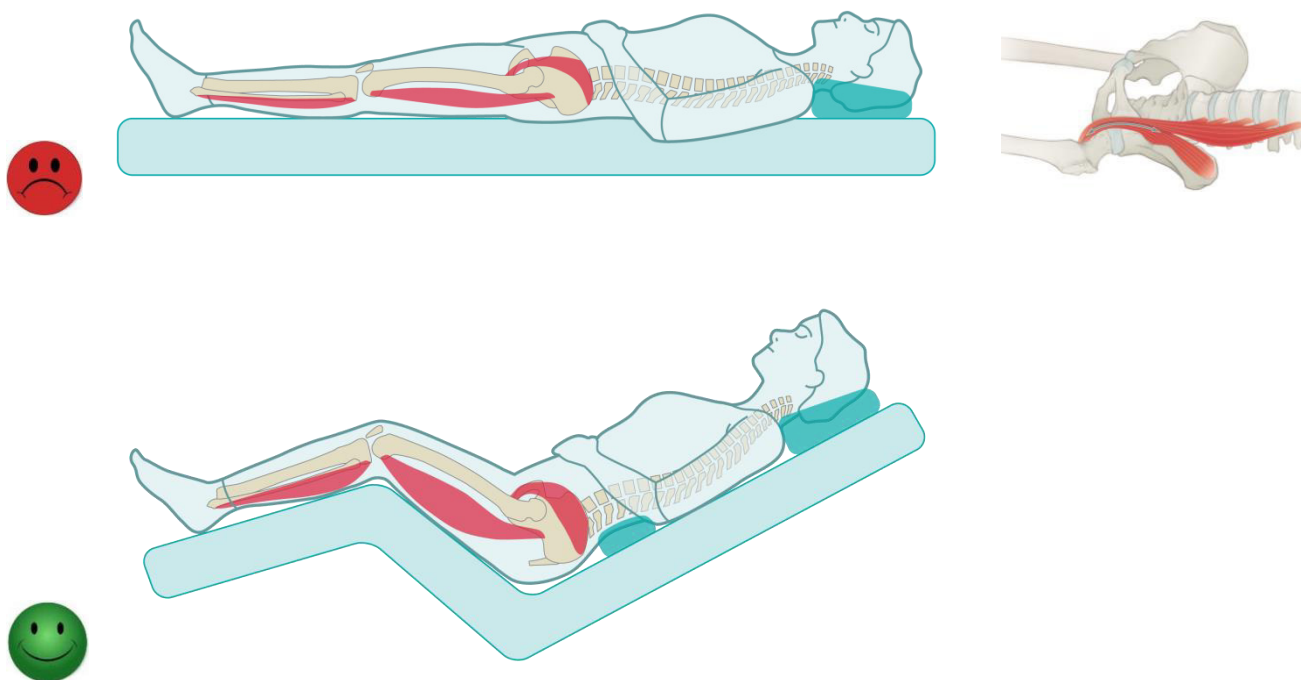
Schlechte Liegelage

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



Warum die Rückenlage bei Wirbelsäulenpatienten Schmerzen verursacht

Warum legen Therapeuten Ihren Patienten immer eine Rolle unter die Knie? Genau, weil es sonst unangenehme Spannung im Kreuz auslöst. Das Warum ist natürlich für Fachleute sofort klar. Der Hüftbeuger Psoas kippt das Becken nach vorne und die Rückenmuskulatur entwickelt Spannung. Wenn wir die Tatsache berücksichtigen, dass diese Spannungen in den Tiefschlafphasen nicht durch Entspannungsbewegungen kompensiert werden, ist der Schritt zu Verspannungskreisläufen und Schmerzen nicht mehr weit.



Illustrationen G.Köhler

Menschen mit Wirbelsäulenproblemen benötigen eine wirklich sanfte und passende Seitenlage. Sollte dies aus irgendwelchen Gründen nicht möglich sein, ist die Rückenlage in einem Sitzbett mit Knieknick nicht nur empfehlenswert, sondern absolute Pflicht. So lassen sich die nächtlichen und vor allem die morgendlichen Schmerzen wesentlich reduzieren.

Weitere Informationen unter:

SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Diagnose:

Wie liegen die Menschen?

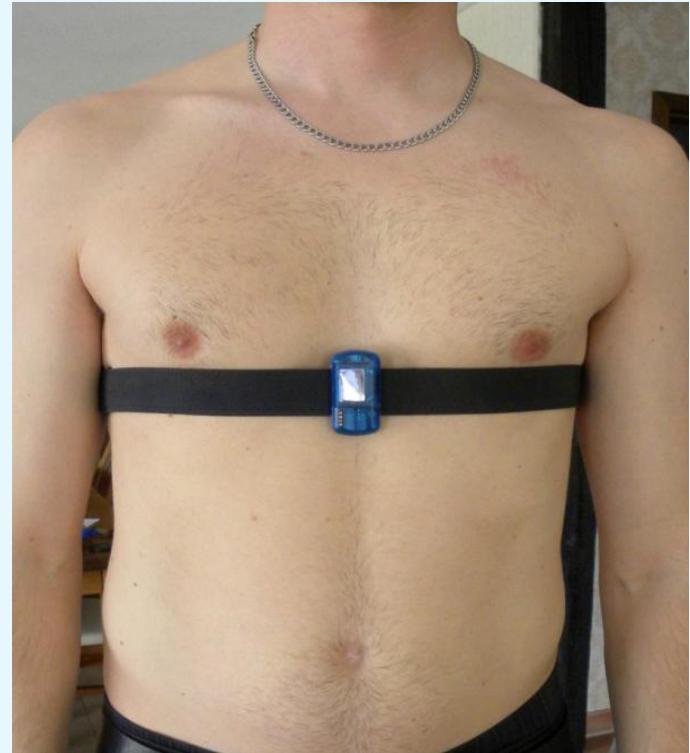
IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

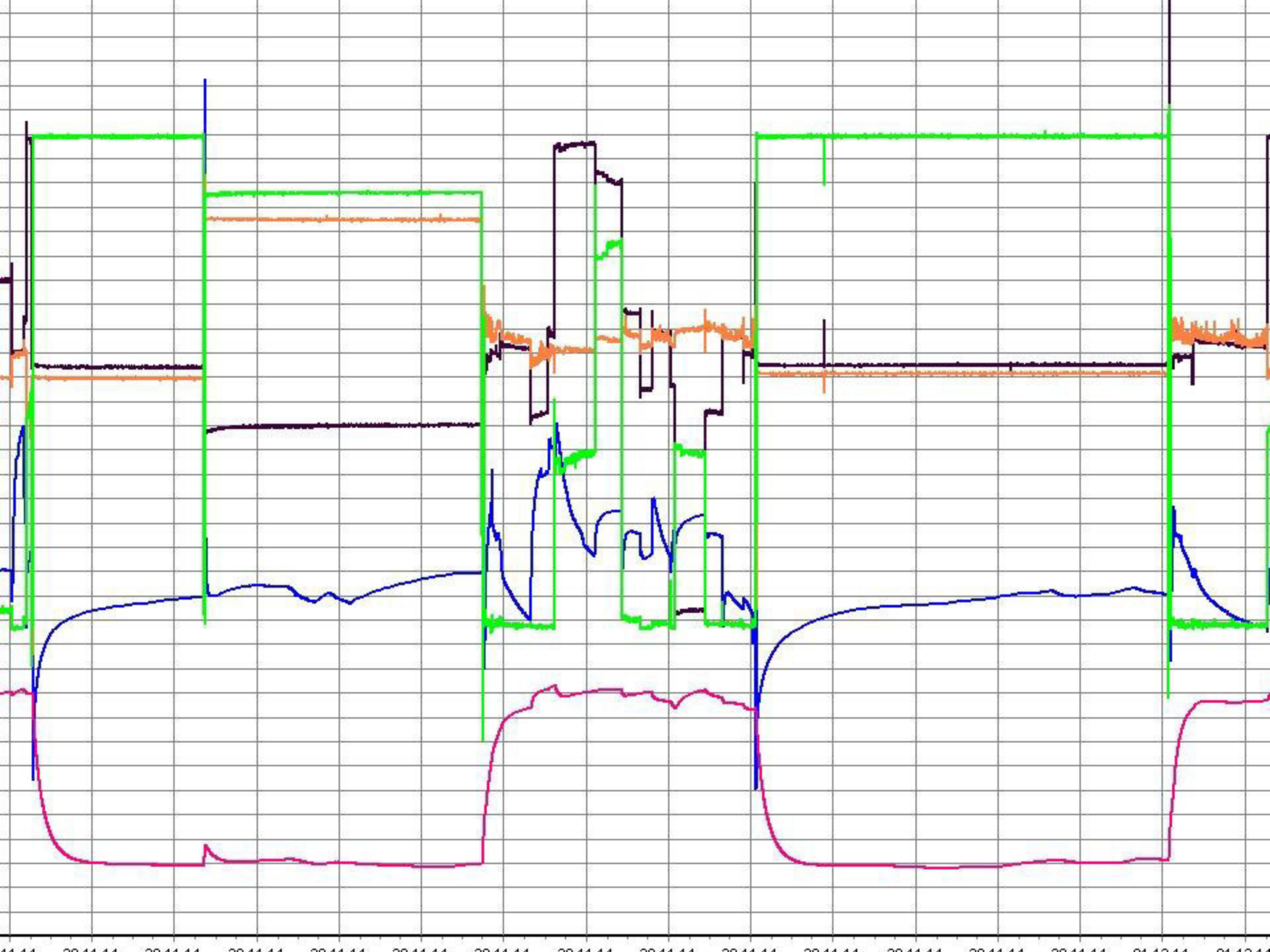
Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

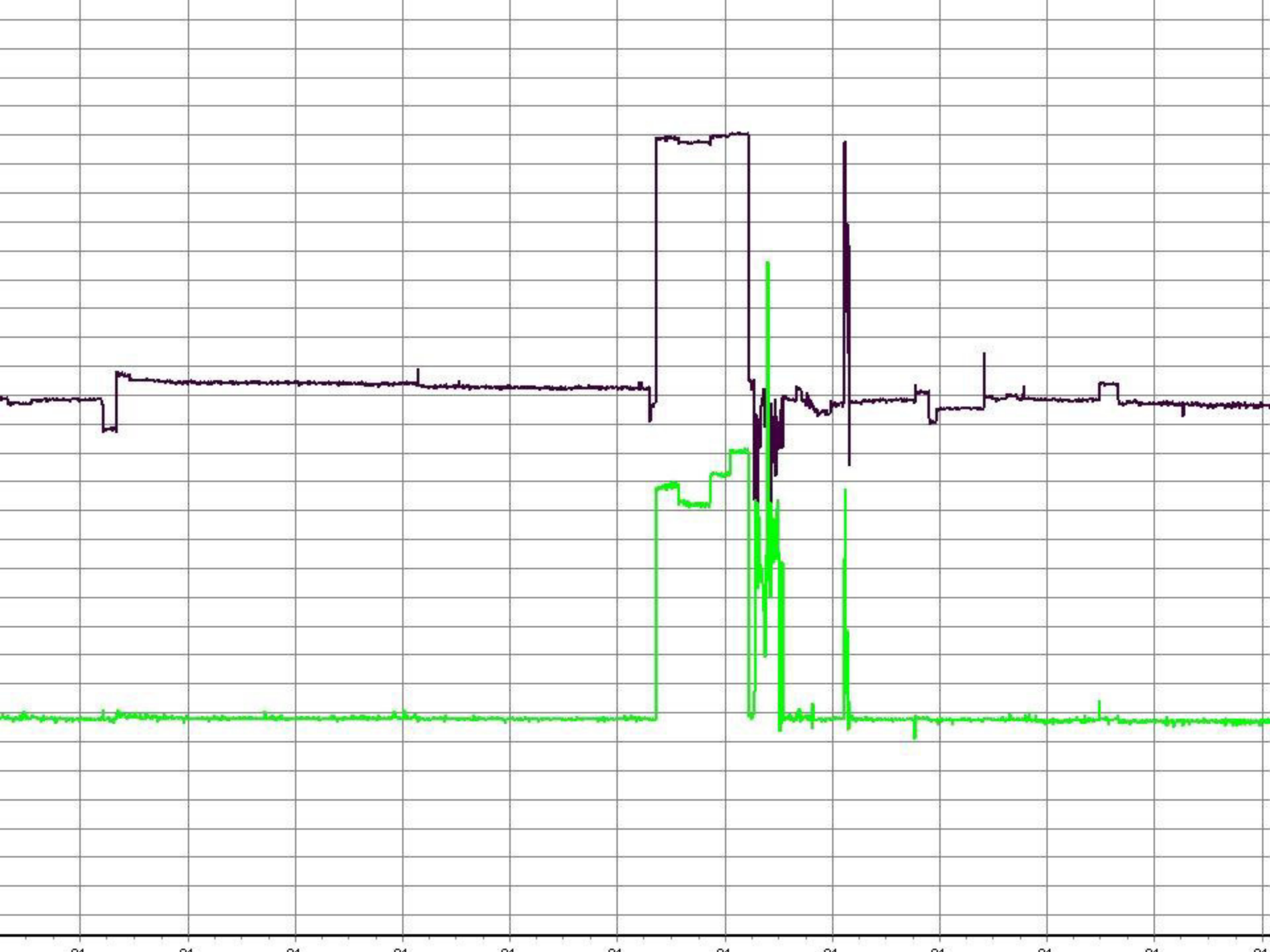
Messen:
Liegelagen feststellen

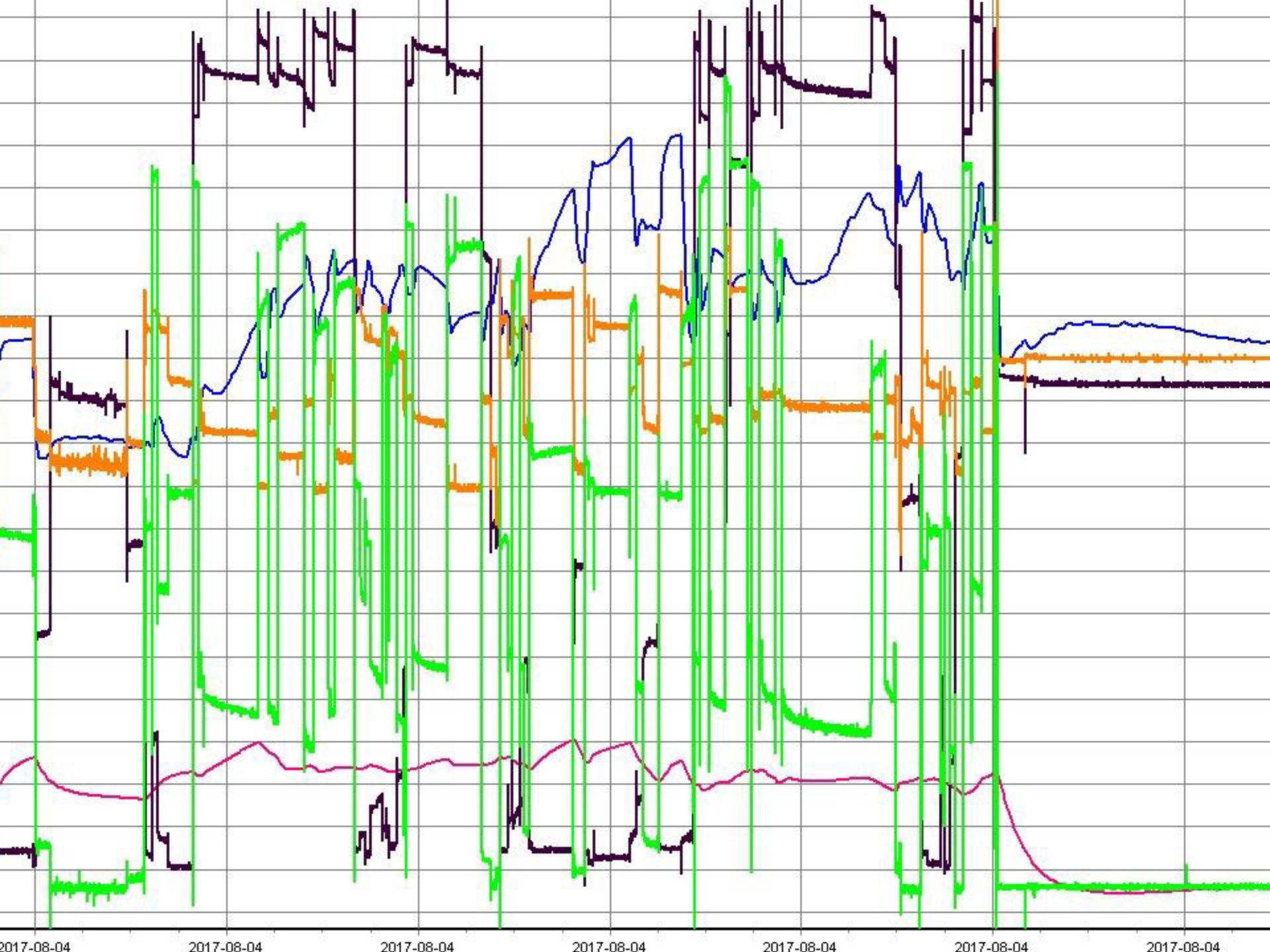


IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen









SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Steuern:
Liegelagen beeinflussen

The screenshot displays the configuration window for an MSR145wD V1.22 device. The 'Allgemeines' section shows the device type and port (COM4, SN315052). The 'Info und Messwerte' section provides sensor data: Status (inaktiv), SN (315052), Kartensteckplatz (nicht installiert), freie Kapazität (40%), and Zeitdiff. (MSR-PC) (6s). Sensor readings include RH (39.0 %rH), T_RH (28.8 °C), ACCx (0.084 g), ACCy (0.004 g), ACCz (-1.028 g), Alarm (0 cts), Winkel (355.0 °), and BAT (4.2 V). The 'Basis-Einstellungen' section shows 'Vibrationsalarm aktiv' checked, with 'Vibrator ein [s]' set to 5 and 'Vibrator aus [s]' set to 10. A circular diagram indicates the alarm is active in the 0-90 and 180-270 degree ranges.

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Weitere wichtige Einflüsse:

- Richtiges Klima
- Richtiges Verhalten
- Richtige Prävention
- Richtige Beratung und Betreuung
- Zusammenarbeit Arzt - Liegeberater

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



Anleitung zur Erkennung von schlafpositionsabhängigen Liegeproblemen

Wie erkennen Ärzte oder Therapeuten schlafpositionsabhängige Rückenschmerzen im Bett?

Die Verspannungen, Rücken- und/ oder Nackenschmerzen ...

- ✓ ... nehmen in der Nacht zu.
- ✓ ... sind am Morgen beim Aufstehen am schlimmsten.
- ✓ ... werden beim Ausschlafen schlimmer.
- ✓ ... verschwinden nach dem Aufstehen rasch, zum Teil scheinbar vollständig.
- ✓ ... verbessern sich auswärts oder in den Ferien; der Schläfer hat z. T. kaum mehr Probleme.
- ✓ ... haben vor Monaten/Jahren ganz sporadisch beim Ausschlafen begonnen und sind über die Dauer immer schlimmer geworden.
- ✓ ... verhindern, dass der Körper nach Tagesbelastung entspannen kann, bzw. verspannt beim Schlafen zusätzlich.
- ✓ ... sind im Winter grösser als im Sommer.
- ✓ ... lassen den Betroffenen bereits Angst vor dem «zu Bett gehen» haben, weil da die Schmerzen warten.

Wann immer solche Symptome auftauchen, ist die Frage nach der Bettenlösung relevant. In den meisten Fällen kann sich der Austausch mit einem Liegespezialisten als sehr wertvoll erweisen. Professionell ausgebildete Liegeberater, von denen es leider immer noch zu wenige gibt, sind in der Lage, vorhandene Bettenlösungen auf die Eignung für die Betroffenen zu beurteilen. In einer Art Anamnese wird festgestellt, was die individuellen Bedürfnisse des Betroffenen sind. Das bestimmt die Art der Produkte und deren Funktionen, die für eine Lösung in Frage kommen, sowie die nötigen Begleitmassnahmen.

Weitere Informationen unter:

Partnerschafts-Modell «richtig liegen & schlafen» IG-RLS

Menschen,
die unter Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen
im Bett leiden. Insbesondere solche, die nach Operationen oder durch ihre gesundheitliche Situation
verstärkt von Verspannungen, Schmerzen und Beschwerden beim Liegen betroffen sind.

Arzt/Therapeut

- Anamnese
- Behandlung
- Therapie
- Anleitung und Motivation zur Verhaltensprävention



Betroffener

- Gesundheitliche Situation
- Persönliches Umfeld
- Berufliches Umfeld
- Körperliche Situation
- Verhalten
- Anleitung und Motivation zur Verhaltensprävention



Zert. Liegeberater

- Befragung
- Ausmessung
- Situations-Analyse
- Auswahl Liegesystem
- Anleitung und Motivation zur Verhaltensprävention
- Professionelle Nachbetreuung
- Umtausch Garantie
- Rückgabe Garantie
- Schlafmonitoring



Massnahmen

Massnahmen

Ergänzende Zusammenarbeit

Bessere Entspannung, weniger Beschwerden, unterstützter Heilungsprozess, weniger Langzeitschäden.

Echte Lösungen aus der Praxis für Ihre Patienten

Weiterführende Therapiemöglichkeit

Durch das Miteinbeziehen der Liegespezialisten kann das Problem der morgendlichen Schmerzen wirksam beeinflusst werden. Viele Hals-, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen haben den Grund im deformierten Liegen während des Schlafes mit zu wenigen Entspannungsbewegungen.

Viele Berichten nämlich: "Je schlechter ich schlafe, desto weniger bin ich verspannt!"

Miteinbezug bisher unbehandelter Ursachen

Viele Verspannungen und Schmerzen entstehen während der Nacht im Bett. Die RLS Spezialisten verfügen über Kenntnisse und Möglichkeiten genau das zu beeinflussen.

Hier fliesst die über 30-jährige, Beratungs-Erfahrung und Betreuung mit ein. Nahezu 20`000 Menschen mit Liegeverspannungen und Morgenschmerzen wurde so schon erfolgreich geholfen.

Unterstützung bei chronischen Verspannungsproblematiken

Viele Patienten zeigen nach der Absetzung von Therapien immer wieder die gleichen Verspannungs-Probleme. Oftmals sind diese morgens am schlimmsten. Mit einer Kombination von verhaltenspräventiven Massnahmen und richtiger Liegelage lassen sich viele solcher Probleme entschärfen und manchmal auch ganz beseitigen.

Zum Beispiel Bauchschläfer/innen mit Hals-, Nacken- und Schulterverspannungen oder Rückenschläfer mit Kreuzschmerzen am Morgen.

Risikofreie Empfehlung

Dank des 10-wöchigen Umtausch- oder Rückgaberechts vermeiden Ärzte und Therapeuten das Risiko, dass enttäuschte Patienten Vorbehalte gegenüber der Empfehlung bzw. des Empfehlungsgebers entwickeln.

Auf Liegeprobleme spezialisierte Fachkräfte schätzen deshalb ihr Image dadurch erhalten bzw. steigern zu können.

Profitieren bei der Lösung eindeutiger Liegeprobleme

Dank der langjährigen Erfahrung und den Erkenntnissen daraus können Liegeprobleme und Verspannungen, die im Bett entstehen oder eskalieren, wirksam behandelt und verhindert werden.

Verspannungen im Liegen haben Ursachen, die durch verhaltenstherapeutische Ansätze vermindert und teilweise sogar verhindert werden können

Für Ärzte und Therapeuten

..., die ernsthaft daran interessiert sind, ihren Patienten mit regelmässigen Beschwerden im Bett nachhaltig zu helfen.

Es kann sich für diese nur lohnen, wenn sie den «Kriegsschauplatz» Bett bzw. das richtige Liegen in ihrem Behandlungskonzept berücksichtigen.

..., die feststellen, dass ein Teil ihrer Patienten am Morgen die schlimmste Situation erleben und es ihnen im Verlauf von kurzer Zeit besser geht.

Denn genau in diesen Fällen können starke Erfolge durch richtiges Liegen erzielt werden.

..., die an fachübergreifender Zusammenarbeit mit Liegespezialisten interessiert sind.

Immer mehr Ärzte und Therapeuten erzielen bessere Therapieerfolge, indem sie dem richtigen Liegen Aufmerksamkeit schenken.

Weitere Informationen unter:

SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Praktische Demonstration

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Austausch - Diskussion

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Neue Ideen:

- Ursachen sind multifaktoriell
- Bessere Zusammenarbeit aller Involvierten
- Bessere Kommunikation

IG-RLS Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Netzwerk schmerzfrei schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Ziel:

- Bessere interdisziplinäre Betreuung
- Gegenseitige Kontakte kennen
- Kommunikation der Betreuenden
- Bessere Zusammenarbeit aller Involvierten
- Bessere Übermittlung von relevanten Fakten
- Erfahrungs- und Informationsaustausch

Netzwerk schmerzfrei Schlafen



SAMM Kongress 2017

Unberücksichtigte Ursachen für Schmerzen und Verspannungen

Mittel:
Die Empfehlung

Netzwerk schmerzfrei schlafen

NSS
netzwerk
schmerzfrei
schlafen

Stempel:

Empfehlung für: _____

Als ergänzende Massnahme empfehlen wir:

Arzt _____

Therapeut _____

Liegezentrum RLS _____

Weitere _____

Präventions-Empfehlung _____

Erkenntnisse für empfohlene Stelle

www.netzwerk-schmerzfrei-schlafen.ch

IG-RLS

Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!