

S c h m e r z – C h e c k

Testen Sie Ihr Wissen!

- 1. Was ist Schmerz?**
 - a) Ein Gefühl von Erschöpfung und Müdigkeit
 - b) Ein unangenehmes Gefühlserlebnis, welches als Warnfunktion vor gefährlichen Einflüssen dient
 - c) Eine Art von Angstgefühl

- 2. Wann gilt Schmerz als chronisch? Wenn er länger besteht als ...**
 - a) 1 Woche
 - b) 6 Wochen
 - c) 12 Wochen

- 3. Welche der folgenden Aktivitäten kann helfen, chronische Schmerzen zu reduzieren?**
 - a) Entspannungstraining
 - b) Computer spielen
 - c) Fernsehen

- 4. Was wird unter dem Begriff „Schmerzgedächtnis“ verstanden?**
 - a) Gedanken an Schmerzen
 - b) Fähigkeit des Körpers und Gehirns Schmerzerfahrungen zu speichern
 - c) Psychische Belastung durch Schmerzreize

- 5. Welche der folgenden Ursachen kann Rückenschmerzen zur Folge haben?**
 - a) Schlechte Körperhaltung
 - b) Zu wenig Bewegung
 - c) Beides

- 6. Welche sportliche Aktivität wirkt sich positiv bei Schmerzen im Körper aus?**
 - a) Marathon laufen
 - b) Bungee Jumping
 - c) Gezielte Bewegungstherapie nach professioneller Anleitung

- 7. Wie sollte man sich verhalten, wenn man längerfristig Schmerzen hat?**
 - a) Professionelle Hilfe aufsuchen
 - b) Den Schmerz ignorieren
 - c) Dr. Google befragen

- 8. Haben Schmerzen Einfluss auf die seelische Gesundheit?**
 - a) Nein, Schmerzen stehen nicht in Zusammenhang mit seelischer Gesundheit.
 - b) Ja, Schmerzen können mitunter eng in Zusammenhang stehen mit seelischer Gesundheit.

- 9. Welche dieser Maßnahmen hilft, Schmerzen vorzubeugen?**
 - a) Regelmäßige Bewegung
 - b) Ausreichend Schlaf
 - c) Beides