

Belastung steuern statt Schmerz vermeiden – deine Reaktion auf die Belastung zeigt uns, wie die nächste Dosis aussehen darf.

1 SCHMERZAMPEL NACH SILBERNAGEL

GRÜN • WEITER 0–2 / 10



- Keine oder geringe Beschwerden
- Belastung in der Regel gut tolerierbar

GELB • BEOBACHTEN 3–5 / 10



- Beschwerden während der Belastung sind möglich
- Reaktion nach der Belastung beobachten
- Belastung bei Bedarf anpassen

ROT • ANPASSEN über 5 / 10



- Belastung ist aktuell wahrscheinlich zu hoch
- Intensität, Umfang oder Übung anpassen

Die Orientierung 0–5/10 stammt aus dem Pain-Monitoring-Model im Kontext der Achilles-Tendinopathie – sie ist eine Orientierungshilfe, keine allgemeingültige Schmerzgrenze für alle Beschwerdebilder.

2 DEINE DREI CHECK-IN-FRAGEN

1

Wie ist mein Schmerz **während** der Übung?

2

Ist mein Schmerz **direkt nach** der Übung besser, schlechter oder gleich?

3

Ist mein Schmerz **am Tag danach** besser, schlechter oder gleich?

Eine vorübergehende Veränderung der Symptome bedeutet nicht automatisch, dass die Belastung schädlich war. Gehen die Beschwerden jedoch deutlich und anhaltend über dein übliches Niveau hinaus, ist eine Anpassung sinnvoll.

3 DIE 24-STUNDEN-REGEL – BEOBACHTEN STATT BEWERTEN

VORHER

„Wie stark sind meine Beschwerden heute?“



WÄHREND

„Wie verändert sich mein Schmerz während der Belastung?“



DIREKT DANACH

„Ist mein Schmerz besser, schlechter oder gleich?“



AM NÄCHSTEN TAG

„Ist mein Schmerz besser, schlechter oder gleich?“



TAKE-HOME

Belastung dosieren → Reaktion beobachten → anpassen → steigern.

Nicht Schmerzfreiheit entscheidet über die nächste Belastung, sondern deine Reaktion auf die Belastung.

Das Pain-Monitoring-Model wurde insbesondere für die Rehabilitation bei Achilles-Tendinopathie entwickelt. Die individuelle Reaktion auf Belastung wird genutzt, um die Trainingsbelastung anzupassen.