## Presseinformation

**Wenn es weh tut: Geheimtipp Schmerz ABC**

Wissen contra Mythen

Um das Thema Schmerzen ranken sich viele Mythen und selbst in professionellen Kreisen kommt es hier ab und an noch zu Missverständnissen. Hilfe zur Selbsthilfe bietet hier das neue Schmerz ABC des Forschungs- und Präventionszentrums (FPZ GmbH). Der von Ärzten und Therapeuten konzipierte Online Wissenskurs berücksichtigt den aktuellen Stand der Forschung sowie die Studienlage. Das E-Learning richtet sich an alle, die Schmerzen effektiv vorbeugen oder lindern wollen.

Dabei klärt der Kurs entscheidende Fragen: Warum gibt es Schmerz überhaupt? Ist tatsächlich immer etwas „kaputt“, nur weil man Schmerzen hat? Wie geht man am besten mit Schmerz um? Werkzeuge und Wissen, das während des Kurses vermittelt wird, helfen dem Teilnehmer, die eigene Gesundheit wieder in die Hand zu nehmen.

**Reize und Wahrnehmung**

So erfährt der Teilnehmer etwa, dass Schmerz sowohl körperliche wie psychologische und soziale Ursachen haben kann, egal ob er drückt, sticht, brennt oder vor ernsten Verletzungen warnt. In dem Kurs erfahren Teilnehmer die Unterschiede zwischen Schmerz und Nozizeption: Während Schmerz eine komplexe Antwort des zentralen Nervensystems repräsentiert, handelt es sich bei der sogenannten Nozizeption um die Wahrnehmung von Reizen, die den Menschen u.a. vor drohendem oder voranschreitendem Gewebeschaden schützen kann.

**Aufbau und Kontrolle**

Der Kurs besteht aus 10 Kapiteln, die zeitlich flexibel und ortsunabhängig absolviert werden können. Die Einheiten bauen aufeinander auf. Nach einer jeweils kurzen Einleitung besteht der Hauptteil aus einer rund zehnminütigen Videolerneinheit, gefolgt von einem Arbeitsblatt mit Fragen als PDF-Download. Mithilfe dieses Fragebogens gelingt es, die Inhalte zu vertiefen und das neu Gelernte auf die eigene Situation anzuwenden.

**Zu FPZ:**Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch.

Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen.

1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker-Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.