

Wie erkläre ich das meinen Patienten am besten? (ohne sie dabei zu verängstigen)

	Anstelle davon...	Verwende doch dies...
Anatomische Pathologien	Degeneration/Abnutzung	Altersgemäße Gewebeanpassung
	kaputt	nicht fit genug
	Narbe	Verdickung wegen (lokal) weniger Bewegung
	(BS) Vorwölbung/Vorfall	Altersgemäße Veränderungen
	Blockade/"rausgesprungen"	bewegungsarmes Gelenk
	Ruptur/Riss	Starke Überlastung (fraglich?-> benutz es gar nicht!)
	froren/verklebt	steif oder fest
	Arthrose	Altersgemäße Gelenkanpassung
	geschwollen/entzündet	Selbstheilungsvorgänge sind aktiv

	Anstelle davon...	Verwende doch dies...
Bewegungs- Pathologien	Muskelspannung/Ungleichgewicht/ Verkürzung	Schutzmechanismus/ Anpassung
	Überkompensation	Aktive Anpassung
	wiederholte Verletzung/Übernutzung	gereizt
	falsche oder schlechte Bewegung	nicht-hilfreiche Bewegung
	schlechte Haltung	(einseitiger) Bewegungsmangel
	atrophiert/Formveränderung	braucht mehr Ausdauer/Fitness

	Anstelle davon...	Verwende doch dies...
Stigma/Jargon	chronisch	hartnäckig, komplex oder andauernd
	Angst- Vermeidungs- verhalten	dein Körper beschützt dich
	Katastrophisierung	dein Nervensystem bewertet die Gefahrensignale zu stark
	Syndrom	Schmerz
	Fibromyalgie	andauernde, ausgebreitete Schmerzen Stress- System- Sensibilität