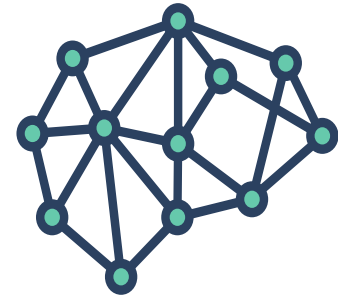


„Es kann Ihnen wehtun und Sie sind trotzdem „sicher“!“

Lassen Sie uns das Modell unten mit den zwei Bergspitzen betrachten. Fällt Ihnen auf, dass die **Grenze der Gewebetoleranz (GT)** auf dem Berg „vor der Verletzung/Normal“ etwas höher liegt als auf dem Berg „nach der Verletzung/längerer Schmerz“? Beachten Sie auch, dass die „Schmerz als Schutz-Grenze“ (SS) auf dem Berg „nach der Verletzung/längerer Schmerz“ deutlich niedriger liegt als auf dem Berg „vor der Verletzung/Normal“. Besonders wichtig ist es aber, dass sich **der blaue Puffer** zwischen der „Gewebetoleranz-Grenze“ (GT) und der „Schmerz als Schutz-Grenze“ (SS) auf dem Berg „nach der Verletzung/längerer Schmerzen“ massiv vergrößert hat. Aktivitäten innerhalb dieses Puffers sind also – obwohl sie **schmerzhaft sind, nicht schädlich**. Sie sind demnach **so gut geschützt**, dass Sie **weit von einer Gewebeschädigung entfernt sind, wenn es schmerzt!** Machen Sie sich klar, dass es „wehtun kann, Sie aber trotzdem „sicher“ sind“ und „**dass Schmerz nicht immer Schaden bedeutet**“.



PHYSIO
— MEETS —
SCIENCE



Graded Activity

(Moseley & Butler 2009)

„Es tut weh, aber sie sind auf der sicheren Seite!“
-Prof. Lorimer Moseley-

