

Ratgeber

Muskelschmerz

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Wann hilft PMR

- Bei Muskuläre Verspannungen
- Bei Chronische Schmerzen
- Bei Kopfschmerzen
- Bei Schlafstörungen

Nutzen

- Rückgang der Schmerzen
- Beruhigung der Atmung
- Senkung von Puls und Blutdruck
- Erholung und Leichtigkeitgefühl
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

Regelmässig angewendet, dient Progressive Muskelrelaxation (PMR) auch der Prävention: Die Übung stärkt die persönliche Kompetenz im Umgang mit Stress und führt zu innerer Ruhe.

Umsetzung

PMR kann im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden. Einsteiger lassen sich am besten professionell anleiten, zum Beispiel mit der [App «Pulmo Fit» des Inselspitals Bern \(Entspannung nach Jacobson\)](#) oder mit dem Erklärvideo des Kantonsspitals St. Gallen (s. Weitere Informationen).

Ihre Muskeln sind lernfähig. Nach etwa vier Wochen regelmässigen Übens können Sie sich innerhalb von Sekunden entspannen und werden damit stressresistenter. Geübte Anwender sind sogar in der Lage, PMR rein gedanklich auszuführen und in jeder Situation einzusetzen, ohne die Muskeln sichtbar anzuspannen. Je regelmässiger Sie PMR anwenden, desto wirksamer wird die Übung.

Speziell in der Anfangsphase sollte man **sich täglich 10 bis 20 Minuten Zeit nehmen** für diese Entspannungsübung.

In der ersten Phase üben Sie nacheinander **mit ausgewählten kleinen Muskelgruppen**. Mit der Zeit können Sie mehrere Muskelgruppen zu einer Übung zusammenfassen, die sich gut in Ihren Alltag integrieren lässt.

Gleichzeitig zur Entspannung trainieren Sie mit PMR Ihre **Körperwahrnehmung**. Sie lernen, Anspannungen im Alltag rechtzeitig zu erkennen und sie als Hinweis für den Einsatz von PMR zu deuten. Weiterführende Informationen zu PMR finden sich im [Ratgeber Pacing](#).

Grundtechnik

Spannen Sie der Reihe nach ganz bewusst bestimmte Muskelgruppen für 5 Sekunden an und lassen sie diese abrupt wieder los. Nach der Anspannung nehmen Sie die Entspannung für mindestens 30 Sekunden pro Muskelgruppe intensiv und bewusst wahr. Mit jeder bearbeiteten Muskelgruppe verbreitet sich die Entspannung in Ihrem Körper.

Ein Beispiel für PMR mit der Muskelgruppe der rechten Hand:

Ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust. Halten Sie die Spannung. Achten Sie auf die Spannung in Ihrer Hand und in Ihrem Unterarm. Atmen Sie tief ein, spüren Sie die Spannung. Nun lassen Sie die ganze Muskelspannung abrupt los und atmen dabei aus.

Bleiben Sie
informiert
mit unserem
Newsletter!

Anmelden

Weitere Infos

Hier finden Sie die INSELhealth - pulmo fit App, Inselspital Bern:

App Store: <https://apps.apple.com/ch/app/inselhealth-pulmo-fit/id1458206151>

Google Playstore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.inselhealth.pulmonary>

Hier finden Sie ein Video über «Progressive Muskelentspannung», Kantonsspital St. Gallen: https://www.youtube.com/watch?v=BiAA4Y-sHXTo&feature=emb_logo (ca. 40 Min.)

Quellen

Jacobson, E. (1934). You must relax (S. 201). Whittlesey House

Jacobson, Edmund. (1978). You Must Relax: Practical Methods for Reducing the Tensions of Modern Living (5th Revised & enlarged edition). McGraw-Hill.

Jacobson, Edmund. (1990). Entspannung als Therapie—Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth. (7. Aufl.). Klett-Cotta.

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch