



# MSK self-management resources



Diese Liste mit deutschsprachigen Informationen zum Umgang mit Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats wurde von Prof. Dr. Sven Karstens (Hochschule Trier) im Rahmen des Back-UP-Projekts (gefördert durch das europäische Forschungsrahmenprogramm Horizon 2020, Fördernummer 777090) zusammengestellt. Der Autor erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Um weitere evidenzbasierte Online-Ressourcen zur Aufnahme vorzuschlagen, senden Sie bitte eine Email an Prof. Karstens ([karstens@hochschule-trier.de](mailto:karstens@hochschule-trier.de)), unter Angabe eines Links zur Quelle.

Thema	Titel (Herausgeber)	Link
<b>BERATUNG</b>		
<b>Wirbelsäule</b>		
<b>Nacken</b>	Nackenschmerzen. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/nackenschmerzen.2374.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/nackenschmerzen.2374.de.html</a>
	Was tun ...? [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-unspezifischen-nackenschmerzen.2374.de.html?part=behandlung-g-tx">https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-unspezifischen-nackenschmerzen.2374.de.html?part=behandlung-g-tx</a>
	Nackenübungen [AOK Rheinland/Hamburg]	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jnC2Bh5G1tM">https://www.youtube.com/watch?v=jnC2Bh5G1tM</a>
<b>Kreuzschmerz</b>	Kreuzschmerz. Auf einen Blick (mit weiterführenden Links) [Patienten-Information.de]	<a href="https://www.patienten-information.de/uebersicht/kreuzschmerz">https://www.patienten-information.de/uebersicht/kreuzschmerz</a>
	Was sind nicht-spezifische Rückenschmerzen? (kurzes Video) [Stiftung Gesundheitswissen]	<a href="https://youtu.be/WitQlqd4CP4">https://youtu.be/WitQlqd4CP4</a>
	Warum Bewegung bei Rückenschmerzen wichtig ist [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/warum-bewegung-bei-rueckenschmerzen-wichtig-ist.2378.de.html?part=behandlung-z4">https://www.gesundheitsinformation.de/warum-bewegung-bei-rueckenschmerzen-wichtig-ist.2378.de.html?part=behandlung-z4</a>
	Patientenleitlinie: Kreuzschmerz [Patienten-Information.de]	<a href="https://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz">https://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz</a>
	Rückenübungen [AOK Rheinland/Hamburg]	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_M425oltHno">https://www.youtube.com/watch?v=_M425oltHno</a>
	Wie funktioniert die Wirbelsäule? [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-die-wirbelsaeule.2375.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-die-wirbelsaeule.2375.de.html</a>
Skoliose im Jugendalter [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/skoliose-im-jugendalter.2647.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/skoliose-im-jugendalter.2647.de.html</a>	

<b>Bandscheibenvorfall</b>	<p>Bandscheibenvorfall. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Nicht operative Behandlungsmöglichkeiten [Gesundheitsinformation.de]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall.2376.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall.2376.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.2376.de.html?part=behandlung-dr">https://www.gesundheitsinformation.de/nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.2376.de.html?part=behandlung-dr</a></p>
<b>Schulter/Arm</b>		
<b>Schulter</b>	<p>Schulterschmerzen. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Was hilft bei Schulterschmerzen? [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Schultersteife [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Was hilft bei Schultersteife? (mit einfachen Übungen) [Gesundheitsinformation.de]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/schulterschmerzen.3481.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/schulterschmerzen.3481.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-schulterschmerzen.3481.de.html?part=behandlung-xk">https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-schulterschmerzen.3481.de.html?part=behandlung-xk</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/schultersteife.2583.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/schultersteife.2583.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-schultersteife.2583.de.html?part=behandlung-hd">https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-schultersteife.2583.de.html?part=behandlung-hd</a></p>
<b>Ellenbogen</b>	<p>Tennisarm (Tennisellenbogen; Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ...) [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Tennisarm: Kraft- und Dehnübungen [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Golferarm (Golferellenbogen; Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ...) [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Golferarm: Kraft- und Dehnübungen [Gesundheitsinformation.de]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/tennisarm-tennisellenbogen.2605.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/tennisarm-tennisellenbogen.2605.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/tennisarm-kraft-und-dehnuebungen.2605.de.html?part=behandlung-4f">https://www.gesundheitsinformation.de/tennisarm-kraft-und-dehnuebungen.2605.de.html?part=behandlung-4f</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/golferarm-golferellenbogen.3130.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/golferarm-golferellenbogen.3130.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/golferarm-kraft-und-dehnuebungen.3130.de.html?part=behandlung-o7">https://www.gesundheitsinformation.de/golferarm-kraft-und-dehnuebungen.3130.de.html?part=behandlung-o7</a></p>
<b>Hand</b>	<p>Sehnenscheidenentzündung [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Karpaltunnelsyndrom [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Was ist Arthrose? [Stiftung Gesundheitswissen]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/sehenscheidenentzuendung.3213.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/sehenscheidenentzuendung.3213.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/karpaltunnelsyndrom.2708.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/karpaltunnelsyndrom.2708.de.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/8Kik0CO81lo">https://youtu.be/8Kik0CO81lo</a></p>

Bein/Fuß		
<b>Hüftgelenk</b>	<p>Hüftarthrose (Symptome, Ursachen, Diagnostik, Behandlung, ...) [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Hüftarthrose. Was kann ich [...] tun? [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Wie funktioniert das Hüftgelenk? [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Selbstgestaltete Bewegungstherapie (Grundprogramm, Broschüre) [UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden]</p> <p style="text-align: right;">Übungsvideos</p> <p>Selbstgestaltete Bewegungstherapie (Aufbauprogramm, Broschüre) [UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden]</p> <p style="text-align: right;">Übungsvideos</p> <p>Was ist Arthrose? [Stiftung Gesundheitswissen]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/hueftarthrose-coxarthrose.3277.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/hueftarthrose-coxarthrose.3277.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-meine-hueftgelenke-tun.3277.de.html?part=behandlung-ur">https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-meine-hueftgelenke-tun.3277.de.html?part=behandlung-ur</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-hueftgelenk.3316.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-hueftgelenk.3316.de.html</a></p> <p><a href="https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/Download/ouc_hueft-tep_uebung_grundprogramm.pdf">https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/Download/ouc_hueft-tep_uebung_grundprogramm.pdf</a></p> <p><a href="https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/selbstgestaltete-bewegungstherapie/grundprogramm">https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/selbstgestaltete-bewegungstherapie/grundprogramm</a></p> <p><a href="https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/Download/ouc_hueft-tep_uebung_aufbauprogramm.pdf">https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/Download/ouc_hueft-tep_uebung_aufbauprogramm.pdf</a></p> <p><a href="https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/selbstgestaltete-bewegungstherapie/aufbauprogramm">https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/huefte/selbstgestaltete-bewegungstherapie/aufbauprogramm</a></p> <p><a href="https://youtu.be/8Kik0CO81lo">https://youtu.be/8Kik0CO81lo</a></p>
<b>Knie</b>	<p>Kniearthrose (Symptome, Ursachen, Diagnostik, Behandlung, ...) [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Kniearthrose; was kann ich selbst tun ...? (inkl. Übungen) [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Wie funktioniert das Kniegelenk? [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Selbstgestaltete Bewegungstherapie (Grundprogramm, Broschüre) [UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden]</p> <p>Selbstgestaltete Bewegungstherapie (Aufbauprogramm, Broschüre)</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/kniearthrose-gonarthrose.3275.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/kniearthrose-gonarthrose.3275.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-tun-um-meine-knie-zu-staerken.3275.de.html?part=behandlung-av">https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-tun-um-meine-knie-zu-staerken.3275.de.html?part=behandlung-av</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-knie.3287.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-knie.3287.de.html</a></p> <p><a href="https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/Knie/selbstgestaltete-bewegungstherapie/ouc_hueftschule_grundprogramm.pdf">https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/Knie/selbstgestaltete-bewegungstherapie/ouc_hueftschule_grundprogramm.pdf</a></p> <p><a href="https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/Knie/selbstgestaltete-bewegungstherapie/aufbauprogramm">https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ouc/krank-und-verletzt-patienteninformation/Knie/selbstgestaltete-bewegungstherapie/aufbauprogramm</a></p>

	<p>[UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden]</p> <p>Knie-Workouts: Mobilisation bei leichten Beschwerden [AOK Rheinland/Hamburg]</p> <p>Was ist Arthrose? [Stiftung Gesundheitswissen]</p>	<p><a href="#">und-verletzt-patienteninformation/Knie/selbstgestaltete-bewegungstherapie/ouc_hueftschule_aufbauprogramm.pdf</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8u5ytPbE1hE">https://www.youtube.com/watch?v=8u5ytPbE1hE</a></p> <p><a href="https://youtu.be/8Kik0CO81lo">https://youtu.be/8Kik0CO81lo</a></p>
<b>Sprungelenk und Fuß</b>	<p>Sprungelenkverstauchung [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Was hilft bei einem chronisch instabilen Sprunggelenk? [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Hallux valgus [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Fußübungen [AOK Rheinland/Hamburg]</p> <p>Was ist Arthrose? [Stiftung Gesundheitswissen]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/sprungelenkverstauchung.2676.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/sprungelenkverstauchung.2676.de.html</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-einem-chronisch-instabilen.2676.de.html?part=folgen-7u">https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-einem-chronisch-instabilen.2676.de.html?part=folgen-7u</a></p> <p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/hallux-valgus-ballenzeh.2626.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/hallux-valgus-ballenzeh.2626.de.html</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dMEgaYzHC Hc">https://www.youtube.com/watch?v=dMEgaYzHC Hc</a></p> <p><a href="https://youtu.be/8Kik0CO81lo">https://youtu.be/8Kik0CO81lo</a></p>
<b>INFORMATIONEN ZU AUSGEWÄHLTEN KRANKHEITSBILDERN</b>		
<b>Spondylitis ankylosans</b>	<p>Merkblatt Morbus Bechterew. Symptome, Ursachen, Behandlung, ... (Spondylitis ankylosans) [Deutsche Rheuma-Liga]</p>	<p><a href="https://www.rheumaliga.de/fileadmin/public/main_domain/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Merkblaetter/1.4_Bechterew_Krankheit.pdf">https://www.rheumaliga.de/fileadmin/public/main_domain/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Merkblaetter/1.4_Bechterew_Krankheit.pdf</a></p>
<b>Rheumatoide Arthritis</b>	<p>Rheumatoide Arthritis. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.2222.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.2222.de.html</a></p>
<b>Karpaltunnelsyndrom</b>	<p>Karpaltunnelsyndrom [Gesundheitsinformation.de]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/karpaltunnelsyndrom.2708.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/karpaltunnelsyndrom.2708.de.html</a></p>
<b>Fibromyalgie</b>	<p>Fibromyalgie. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/fibromyalgie.2607.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/fibromyalgie.2607.de.html</a></p>
<b>Polymyalgia rheumatica/ Riesenzellarteriitis</b>	<p>Polymyalgia rheumatica/Riesenzellarteriitis. Symptome, Untersuchung, Behandlung, ... [Deutsche Rheuma-Liga]</p>	<p><a href="https://www.rheumaliga.de/fileadmin/public/main_domain/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Merkblaetter/3.2_Polymyalgia_rheumatica.pdf">https://www.rheumaliga.de/fileadmin/public/main_domain/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Merkblaetter/3.2_Polymyalgia_rheumatica.pdf</a></p>
<b>Arthrose</b>	<p>Arthrose. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]</p> <p>Was ist Arthrose? (Video) [Stiftung Gesundheitswissen]</p>	<p><a href="https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.2700.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.2700.de.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/8Kik0CO81lo">https://youtu.be/8Kik0CO81lo</a></p>

<b>Osteoporose</b>	Osteoporose. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]  Osteoporose vorbeugen [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.2610.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.2610.de.html</a>  <a href="https://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose-vorbeugen.2610.de.html?part=vorbeugung-i2">https://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose-vorbeugen.2610.de.html?part=vorbeugung-i2</a>
<b>Bandscheibenvorfall</b>	Bandscheibenvorfall. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall.2376.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall.2376.de.html</a>
<b>Schleudertrauma (unter Nackenschmerz)</b>	Ursachen Nackenschmerzen: Schleudertrauma [Gesundheitsinformation.de]  Was tun ...? > Wann ist eine Halskrause sinnvoll?	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/nackenschmerzen.2374.de.html#ursachen">https://www.gesundheitsinformation.de/nackenschmerzen.2374.de.html#ursachen</a>  <a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-unspezifischen-nackenschmerzen.2374.de.html?part=behandlung-tx#umqp">https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-unspezifischen-nackenschmerzen.2374.de.html?part=behandlung-tx#umqp</a>
<b>Gicht</b>	Gicht. Symptome, Ursachen, Diagnose, Behandlung, ... [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/gicht.2644.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/gicht.2644.de.html</a>
<b>CHRONISCHE SCHMERZEN</b>		
	Wie entstehen Schmerzen? Informationen zu akutem und chronischem Schmerz [Stiftung Gesundheitswissen]  Akute und chronische Schmerzen [Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.]  Schmerz und Psyche [Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.]  Funktionelle Körperbeschwerden verstehen und bewältigen. Kurzfassung Patientenleitlinie [Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.]  Funktionelle Körperbeschwerden verstehen und bewältigen. Langfassung Patientenleitlinie [Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.]	<a href="https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerperwissen/wie-entstehen-schmerzen">https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerperwissen/wie-entstehen-schmerzen</a>  <a href="https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/akute-und-chronische-schmerzen">https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/akute-und-chronische-schmerzen</a>  <a href="https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/schmerz-und-psyche">https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/schmerz-und-psyche</a>  <a href="https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-001p3_S3_Funktionelle_Koerperbeschwerden_2020-01.pdf">https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-001p3_S3_Funktionelle_Koerperbeschwerden_2020-01.pdf</a>  <a href="https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-001p1_S3_Funktionelle_Koerperbeschwerden_2020-01.pdf">https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-001p1_S3_Funktionelle_Koerperbeschwerden_2020-01.pdf</a>
<b>MEDIKAMENTE</b>		
<b>Medikamente</b>	Welche Rolle spielen Medikamente bei unspezifischen Rückenschmerzen? [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/welche-rolle-spielen-medikamente-bei.2378.de.html?part=behandlung-cn">https://www.gesundheitsinformation.de/welche-rolle-spielen-medikamente-bei.2378.de.html?part=behandlung-cn</a>

	Welche Schmerzmittel können helfen? (Hüftarthrose) [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/welche-schmerzmittel-koennen-helfen.3277.de.html?part=behandlung-ya">https://www.gesundheitsinformation.de/welche-schmerzmittel-koennen-helfen.3277.de.html?part=behandlung-ya</a>
	Welche Schmerzmittel können helfen? (Knie) [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/welche-schmerzmittel-koennen-helfen.3275.de.html?part=behandlung-iz">https://www.gesundheitsinformation.de/welche-schmerzmittel-koennen-helfen.3275.de.html?part=behandlung-iz</a>
	Medikamente sicher einnehmen [Patienten-Information.de]	<a href="https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie">https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie</a>

## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IM ALLGEMEINEN

<b>Informationen zu körperlicher Aktivität</b>	Körperliche Aktivität gegen chronische Schmerzen (Laienverständliche Zusammenfassung Cochrane Review) [Cochrane Deutschland]	<a href="https://www.cochrane.org/de/CD011279/SYMP_T_koerperliche-aktivitaet-und-training-gegen-chronische-schmerzen-bei-erwachsenen-eine-ubersicht-der">https://www.cochrane.org/de/CD011279/SYMP_T_koerperliche-aktivitaet-und-training-gegen-chronische-schmerzen-bei-erwachsenen-eine-ubersicht-der</a>
	Warum Bewegung bei Rückenschmerzen wichtig ist [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/warum-bewegung-bei-rueckenschmerzen-wichtig-ist.2378.de.html?part=behandlung-z4">https://www.gesundheitsinformation.de/warum-bewegung-bei-rueckenschmerzen-wichtig-ist.2378.de.html?part=behandlung-z4</a>
	Ausdauersportarten im Überblick [AOK Rheinland/Hamburg]	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZpibLw4ayul">https://www.youtube.com/watch?v=ZpibLw4ayul</a>

## INFORMATIONEN ZU BILDGEBENDEN VERFAHREN (UND BLUTUNTERSUCHUNGEN)

<b>Bildgebenden Verfahren (und Blutuntersuchungen)</b>	Knochenuntersuchungen verstehen (Röntgen, Computertomografie, Kernspintomografie, Knochendichtemessung, Knochenszintigrafie, Knochenbiopsie, Blutuntersuchungen) [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/knochenuntersuchungen-verstehen.2266.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/knochenuntersuchungen-verstehen.2266.de.html</a>
--	--	---

## INJEKTIONEN

<b>Kortison</b>	Kortison richtig anwenden und Nebenwirkungen vermeiden (inkl. Kortisonspritzen) [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/kortison-richtig-anwenden-und-nebenwirkungen.3077.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/kortison-richtig-anwenden-und-nebenwirkungen.3077.de.html</a>
-----------------	---	---

## OPERATIONEN

<b>Operationen</b>	Operationen. Mit Weiterführungen zu Entscheidungsprozessen, Schmerzen & Operation, Angst vor Operationen [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/operationen.2680.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/operationen.2680.de.html</a>
--------------------	--	---

## SONSTIGE THEMEN

<b>Ernährung</b>	Gesunde Ernährung [Stiftung Gesundheitswissen]	<a href="https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/gesund-ernaehrung-was-heisst-das-im-klartext">https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/gesund-ernaehrung-was-heisst-das-im-klartext</a>
------------------	--	---



<b>Übergewicht</b>	Was bedeutet Adipositas? [Stiftung Gesundheitswissen]	<a href="https://youtu.be/xXfyJRLluL4">https://youtu.be/xXfyJRLluL4</a>
<b>Stürze</b>	Was ältere Menschen tun können, um Stürzen vorzubeugen [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/was-aeltere-menschen-tun-koennen-um-stuerzen.2689.de.html?part=vorbeugung-c4">https://www.gesundheitsinformation.de/was-aeltere-menschen-tun-koennen-um-stuerzen.2689.de.html?part=vorbeugung-c4</a>
<b>Nikotien</b>	Rauchen. Hintergrund, Vorbeugung, Behandlung [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/rauchen.2080.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/rauchen.2080.de.html</a>
<b>Arbeit</b>	Info-Faltblätter [Arbeitskammer des Saarlandes]  10 Tipps gegen Stress am Arbeitsplatz [AOK Rheinland/Hamburg]	<a href="https://www.arbeitskammer.de/publikationen/info-faltblaetter-zu-gesetzlichen-regelungen-in-deutsch/info-faltblaetter-zu-gesetzlichen-regelungen-in-deutsch/">https://www.arbeitskammer.de/publikationen/info-faltblaetter-zu-gesetzlichen-regelungen-in-deutsch/info-faltblaetter-zu-gesetzlichen-regelungen-in-deutsch/</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bd8ix0V8a8A&amp;list=PL70696EF4FAB9087C&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=Bd8ix0V8a8A&amp;list=PL70696EF4FAB9087C&amp;index=18</a>
<b>Frauengesundheit</b>	Frauengesundheit [Patienten-Information.de]	<a href="https://www.patienten-information.de/themen/frauengesundheit">https://www.patienten-information.de/themen/frauengesundheit</a>
<b>EMOTIONALE GESUNDHEIT/SCHLAF</b>		
<b>Angst und Depression</b>	Depression [Patienten-Information.de]  Angststörungen [Patienten-Information.de]	<a href="https://www.patienten-information.de/uebersicht/depression">https://www.patienten-information.de/uebersicht/depression</a>  <a href="https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/angststoerungen-leichte-sprache">https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/angststoerungen-leichte-sprache</a>
<b>Entspannung</b>	Informationen zu Entspannungsverfahren [DRK-Schmerzzentrum Mainz]  Besser atmen lernen [AOK Rheinland/Hamburg]  Progressive Muskelentspannung im Liegen. Anleitung zum mitmachen [AOK Rheinland/Hamburg]	<a href="https://www.drk-schmerz-zentrum.de/mz-wAssets/docs/downloads/entspannungsverfahren.pdf">https://www.drk-schmerz-zentrum.de/mz-wAssets/docs/downloads/entspannungsverfahren.pdf</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gMsaJ7fWVMo&amp;list=PL70696EF4FAB9087C&amp;index=21&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=gMsaJ7fWVMo&amp;list=PL70696EF4FAB9087C&amp;index=21&amp;t=0s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE&amp;list=PUDnuLOIBgx8vAiNNK8PWzW">https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE&amp;list=PUDnuLOIBgx8vAiNNK8PWzW</a>
<b>Schlaf</b>	Schlafstörung – Ursachen? Was hilft? [Patienten-Information.de]  Schmerz und Schlaf [Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.]	<a href="https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/insomnie">https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/insomnie</a>  <a href="https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/besonderheiten-bei-schmerz/schmerz-und-schlaf">https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/besonderheiten-bei-schmerz/schmerz-und-schlaf</a>
<b>MoodGYM</b>  (beachten Sie ggf. anfallende Kosten)	Internetbasiertes Selbstmanagementprogramm [moodgym Deutschland]	<a href="https://www.moodgym-deutschland.de/">https://www.moodgym-deutschland.de/</a>
<b>Psychische Gesundheit</b>	Psychische Probleme [Stiftung Gesundheitswissen]	<a href="https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/schlagwort/psychische-probleme">https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/schlagwort/psychische-probleme</a>

	Wege zur Psychotherapie: ... [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/wege-zur-psychotherapie-wo-gibt-es-hilfe.2576.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/wege-zur-psychotherapie-wo-gibt-es-hilfe.2576.de.html</a>
	Kognitive Verhaltenstherapie [Gesundheitsinformation.de]	<a href="https://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.2136.de.html">https://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.2136.de.html</a>
<b>Apps</b>	schmerzApp [Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.]	<a href="https://www.schmerzgesellschaft.de/hilfseiten/schmerzapp">https://www.schmerzgesellschaft.de/hilfseiten/schmerzapp</a>