



Über uns und unsere Studie

Katri Isomäki und Erik Bertalan sind praktizierende Physiotherapeuten. Für Ihre Masterarbeit an der Hochschule Osnabrück erforschen sie den Zusammenhang zwischen chronischen Rückenschmerzen und Schlafqualität. Um das Thema noch genauer zu verstehen, schauen sie genau hin, welche Auswirkung das „Verständnis über den Schmerz“ (sog. Schmerzedukation) auf die Schlafqualität hat und haben damit eine deutschlandweite, kostenlose Studie ins Leben gerufen.

Kontakt

Katri Isomäki und
Erik Bertalan

schmerzbeimschlafen@gmail.com



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Mit freundlicher Unterstützung von



www.physiotherapiehagenatw.de

MEIN RÜCKEN RAUBT MIR DEN SCHLAF!



Kostenlose Teilnahme

Studie über den
Zusammenhang zwischen
Rückenschmerz und
Schlafqualität

Über uns



Katri Isomäki

Physiotherapeutin/ Fachliche Leiterin

cand. M.Sc. PT OMPT
(Orthopädische Manuelle Physiotherapie)
seit 2020
Physiotherapeutin (B.Sc.) seit 2017
Bei Physiotherapie Hagen a.T.W. seit 2022



Erik Bertalan

Physiotherapeut

cand. M.Sc. PT OMPT
(Orthopädische Manuelle Physiotherapie)
Physiotherapeut B.Sc. seit 2019
Physiotherapeut seit 2017
Bei Physiotherapie Hagen a.T.W. seit 2023

Betreuende Professoren



Prof. Dr. Harry von Piekartz

Professor für Physiotherapie am Institut
für Gesundheitsberufe, Fakultät
Wirtschafts- und Sozialwissenschaften/
Hochschule Osnabrück



Prof. Dr. Hannu Luomajoki

Professor am Institut für Physiotherapie,
Zürcher Hochschule für angewandte
Wissenschaften (ZHAW) Gesundheit

Wer rastet, der rostet

Wer an Rückenschmerzen leidet, vermeidet gern jede Form von Aktivität. Doch Schonung bringt oft genau das Gegenteil von der erhofften Linderung. Viele Bausteine tragen dazu bei, wieder einen schmerzfreien Alltag zu haben. Einen dieser Bausteine, erforschen wir in unserer Masterarbeit. Werden Sie ein Teil davon und profitieren Sie von neuem Wissen.

Gemäß den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen erweist sich die Aufklärung über Schmerz (sog. Schmerzedukation) als äußerst wirkungsvoll. Sie bewirkt nicht nur eine Reduzierung von Angstgefühlen und das vermeintliche Überbewerten von Schmerzen, sondern trägt auch aktiv zur Schmerzlinderung bei. Darüber hinaus steigert die Aufklärung und das Wissen um den Schmerz die körperliche Leistungsfähigkeit und trägt somit dazu bei, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Teilnahmebedingungen

- Schlechter Schlaf
- Rückenschmerz in Hals- Brust-, und/oder Lendenwirbelsäule
- Schmerzen bestehen länger als 3 Monate
- Sie sind im Alter zwischen 18-64 Jahren

Schlaf-App nur für IOS Geräte (iPhone) geeignet. Die Studie ist ausschließlich deutschsprachig.

Teil 1 Hilfe zur Selbsthilfe

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer*innen unserer Studie verständliches Infomaterial „Hilfe zur Selbsthilfe“ um Ihren Schmerz in Gänze besser verstehen und beurteilen zu können.

Es handelt sich dabei um eine kurze Präsentationsserie, zu verschiedenen Schmerzeinflüssen und Auslösern.

Teil 2 Beurteilung per App

Mittels einer wissenschaftlich geprüften App ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen täglich detaillierte Informationen zu Ihrer Schlafqualität. Über eine bestimmte Dauer kann somit festgestellt werden, was genau Ihnen gut tut und Ihrem Schmerz den Kampf ansagt.

Personenbezogene Daten werden dabei selbstverständlich streng vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Eine Teilnahme ist für Sie völlig risiko- und kostenfrei.

Verstehen, was unser Gehirn bei Schmerz macht.



Jetzt teilnehmen!



QR Code mit dem Smartphone scannen.
Oder: <https://umfrage3.zemit.wi.hs-osnabrueck.de/limesurvey5/index.php/197619?lang=de>

Fragen Schritt für Schritt beantworten und absenden.

Wir werten Ihre Fragen aus.

Anschließend melden wir uns mit speziell für Sie angepassten Hilfsmaterialien zurück.

Über zwei Wochen beurteilen Sie Ihren Schlaf per App. Diese Auswertung hilft dabei unserer Forschung.

Ziel ist es, ggfs. zusätzlich zu Ihren weiteren Therapien, Ihnen Hilfsmittel an die Hand zu geben, um den Alltag besser meistern zu können. Für weniger Angst und Schmerz und mehr Lebensqualität.