

Schmerz – mein ständiger Begleiter... Wissenswertes über chronische - immer wieder kehrende Schmerzen...

- Lieber Ruhe halten oder bewegen? ... und was es noch für Möglichkeiten gibt... .“

„Also, wenn es mir weh tut, dann habe ich überhaupt keine Lust mich zu bewegen. Und außerdem ist das bestimmt auch ganz schädlich!“ - Wenn Sie es nun genauer wissen wollen, was es so mit den Schmerzen auf sich hat und was Sie tun können, dann lade ich Sie ganz herzlich ein weiter zu lesen...

Schmerz ist grundsätzlich erst mal ein **wichtiges Warnsignal** für uns. Fasse ich auf eine Herdplatte die heiß ist, dann informiert mich der plötzliche Schmerz darüber, dass das wohl keine so gute Idee war die Herdplatte zu berühren und ich ziehe meine Hand wieder zurück und meide weiteren Schaden. Darüber habe ich aber nicht nachdenken müssen, das passiert reflexartig schnell, Gott sei Dank! Nun kann es aber sein, dass ich mein Fahrrad auf mein Autodach hebe oder bei der Arbeit besonders schwer gehoben habe, und zack, da erwischt mich doch tatsächlich die böse Hexe im Kreuz, **au!** Ich werde ganz windschief und zur Lachnummer meiner Umgebung. Und Jede Bewegung tut höllisch weh. Ich komme unter **akuten Schmerzen** in die bekannte Röhre – aua – und das Bild zeigt meinem Doktor tatsächlich, dass mich der gefürchtete Bandscheibenvorfall erwischt hat. Er zeigt mir, wo die Bandscheibe auf den Nerven drückt und damit eine direkte Auswirkung auf meine Gesichtsmuskulatur und Laune hat. Also, wenn mir jetzt ein Physiotherapeut zu Bewegung raten würde, also dann....

Nun, Bewegung schließe ich da grundsätzlich nicht aus. ABER, zuerst werden Arzt und Physiotherapeut für eine Entlastung des betroffenen Nerven sorgen müssen z.B. durch entzündungshemmende Medikamente, durch Schlingentisch usw. um die **direkte Schmerzursache zu eliminieren** => den Druck auf den Nerven! Mein Körper hat sich mit aller Kraft so verspannt, dass meine neue, für meine Umwelt lustige Haltung, diesen armen, malträtierten Nerven so gut wie möglich entlastet. Die Folge von dieser extremen Dauerverspannung bedeutet allerdings dann dummerweise auch wieder Schmerzen – halt wie ein Wadenkrampf auch! Und ich lerne mit der Zeit ganz brav diese **Schonhaltung** beizubehalten. Bleibt nun mein Problem längere Zeit bestehen und ich nehme nur meine Medikamente oder erhalte passive Physiotherapie, dann behalte ich möglicherweise meine Schonhaltung und damit auch Schmerzen. Und genau da setzt Bewegung in der Physiotherapie ein. Zunächst tasten wir uns achtsam vor mit der Frage: *„Was ist möglich ohne dass es den Schmerz verschlimmert und was verbessert meine Bewegungsspielräume und entspannt mich wieder?“* Dann arbeiten wir uns langsam wieder in eine normale Haltung zurück immer unter Beachtung schmerzverschlimmernden Aktionen. Ist das Grundproblem beseitigt, geht es ganz schnell wieder zurück in die Normalität. Dann hilft mir ein Bewegungstraining weiter, um z.B. meinen Rücken für weitere Aktionen zu stabilisieren.

Werden der Schmerz und sein Problem nicht behandelt, ignoriere ich meine Schmerzen, nehme mir keine Zeit dafür, oder muss in unserem Gesundheitssystem lange in der Warteschlange zum Spezialisten stehen, dann kann die **Gefahr der Chronifizierung des Schmerzes** lauern. Das bedeutet, dass der Schmerz selbst zu einem Krankheitsbild wird. Und das kann nach 3 – 6 Monaten durchaus passieren, vor allem, wenn die eigentliche Ursache nicht behandelt worden ist.

Chronische Schmerzen führen in der Regel zu einer **Erniedrigung der Schmerzschwelle**, einer Veränderung im Nervensystem und der Verarbeitung eines Schmerzimpulses.

Unsere Schmerzverarbeitung funktioniert nicht mehr normal. Damit erleben wir als weitere Folge auch **psychopathologischen Veränderungen** sowie einer Belastung des persönlichen sozialen Umfelds. Mit anderen Worten: eine massive **Einschränkung unserer Lebensqualität!**

In dieser Situation haben wir es mit einer „neuen Krankheit“ zu tun. Und so sind dann auch andere Therapieansätze erforderlich. Hier können **speziell ausgebildete Schmerztherapeuten** weiter helfen. Bewegung bleibt in der Physiotherapie weiterhin – wenn auch in etwas abgewandelter Form – eine Grundbehandlungssäule. Wir wollen den Menschen die Angst vor dem Schmerz nehmen und ihn wieder in seine normalen Körperfunktionen und Belastbarkeiten zurückführen. Dies kann ein längerer Prozess sein in dem es günstig ist, **interdisziplinär im Team** zu arbeiten. Je nach Grunderkrankung, Zusatzerkrankungen und Länge der Erkrankung aber auch Engagement des Patienten selbst, haben wir dann entsprechend Erfolg. Auch **alternative und ganzheitliche Behandlungskonzepte** erweisen sich oft als sehr hilfreich, zumal das „Chronische Schmerzsyndrom den „ganzen Menschen“ erfasst. Auch können weitere Ursachen wie alte „Traumen“ körperlicher wie auch seelischer Art, die im Hintergrund „schwelen“ und nie „gelöscht“ wurden, zu immer wiederkehrenden Schmerzen führen oder Schmerzen unterhalten. Und da setzt z.B. die **HNC-Therapie** an.

Die gute Botschaft, liebe Leserin, lieber Leser, ist, dass es immer einen Weg gibt, Schmerzen zu lindern, sie auch ganz loszuwerden oder aber mit ihnen besser umgehen zu lernen. Wichtig ist es „am Ball zu bleiben“ und für sich den passenden Weg zu finden. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich muss auch hier Ihr individueller Lösungsweg aussehen.

Tipps was Sie tun können:

1. Schmerzen ernst nehmen und nicht verschleppen! Gehen Sie gleich zu dem Arzt Ihres Vertrauens.
2. Auch Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Heilpraktiker können einen ersten Blick auf Ihr Problem werfen, besonders dann, wenn Sie keinen kurzfristigen Termin beim Spezialisten bekommen.
3. Beginnen Sie sofort Ihr Physiotherapie-Rezept, stellen Sie andere Dinge in den Hintergrund, denn: je eher wir Sie behandeln können, desto schneller sind Sie erfolgreich und die Gefahr einer Chronifizierung wird gemindert.
4. Spüren Sie nach, was Ihnen gut tut und was nicht! Sagen Sie uns immer bei der Therapie was Sie erleben und fühlen, erst dann können wir Ihnen richtig helfen. Zähne zusammenbeißen wie ein Indianer der keinen Schmerz kennt ist hier nicht angesagt! Wir können nicht fühlen was Sie fühlen und sind auf Ihre Informationen angewiesen!
5. Seien Sie mutig und lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung auf Bewegung ein.
6. Und vergessen Sie nicht: viele Schmerzen und Erkrankungen werden erst durch Bewegungsmangel und Bewegungsinkompetenz ausgelöst und gefördert, denn wir sind für viel abwechslungsreiche Bewegung ausgelegt – wie ein Porsche!

INFOs zum Thema erhalten Sie unter anderem bei

- ➔ www.schmerzliga.de Telefon: 0700 / 375 375 375
- ➔ www.schmerzhilfe.de Telefon: 04142 / 81 04 34
- ➔ www.schmerzzentrum-stk.de Schmerzzentrum Wiesbaden Telefon: 0611 - 4475-4000

Ihre Helga Graf-Laubenthal

