

Theoriestunde 9

Schmerz

Schmerz ist ein komplexes Warn- und Leitsignal unseres Körpers und damit eine sehr wichtige subjektive Sinneswahrnehmung unseres Körpers. Er entsteht in den Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren). Dabei handelt es sich um Nervenendigungen, die auf Reize wie thermische (Hitze/Kälte), mechanische (Druck/Verletzungen) oder chemische (Entzündung/ Säuren) reagieren.

Man kann Schmerzen dabei nach verschiedenen Kriterien einteilen. Hier werden im Folgenden exemplarisch die Einteilung nach akuten und chronischen Schmerzen sowie die Unterscheidung nach verschiedenen Schmerzumständen beschrieben:

Akuter Schmerz - er ist ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Tritt er auf und gelingt es, die Ursachen ausfindig zu machen und zu beseitigen, verschwindet er häufig schon nach wenigen Tagen oder Stunden. Dabei hilft es oft schon den schmerzenden Bereich zu entlasten. Das kann bei einer Entzündung beispielsweise durch Kühlen erfolgen und bei einer Arthrose durch Wärme.

Chronischer Schmerz - man spricht von chronischen Schmerzen, wenn sie länger als 6 Monate vorliegen, aber auch immer wiederkehrende Schmerzen zählen zu ihnen. Sie haben dann ihre Funktion als Warnsignal verloren, bestehen losgelöst von der ursprünglichen Erkrankung und werden dann als eigenes Krankheitsbild eingeordnet und auch behandelt. Nicht selten entsteht in solchen Fällen ein Schmerzgedächtnis. In diesem Fall hinterlassen die anhaltenden Schmerzen eine Veränderung im zentralen Nervensystem, die die Empfindlichkeit für Schmerzreize erhöht. Infolgedessen kommt es zu eingeschränkter körperlicher und psychischer Belastbarkeit, bei der es insgesamt zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit kommt. Bei den Schmerzumständen kann man zwischen Ruhe-, Belastungs- und Bewegungsschmerz unterscheiden.

Ruheschmerz - er tritt bei körperlicher Ruhe, z.B. Sitzen, Liegen oder Schlafen auf und hat seine Ursache häufig in entzündlichen Prozessen an der Wirbelsäule oder den Gelenken in Form von Arthrose, Rheuma oder auch Schulter-Arm-Syndrom.

Belastungsschmerz - er tritt unter körperlicher oder mechanischer Belastung und individuell mit unterschiedlicher Intensität auf. In Abgrenzung zu den Bewegungsschmerzen tritt er erst auf, wenn die physische Belastung erhöht ist, z.B. beim Anheben von Gewichten.

Bewegungsschmerz - er tritt bei passiver und aktiver Bewegung des Körpers auf. Im Vergleich zu den Belastungsschmerzen ist er schon bei normaler körperlicher Aktivität zu spüren und nicht erst bei höherer Belastung.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben

1. „Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszienelbsttherapie“, Hrsg. Christopher-Marc Gordon, 1. Auflage Fischer Verlag 2015, ISBN 978-3596033140



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

Unterarmstütz



- Bauch und Gesäß anspannen, Körper möglichst in eine Linie bringen
- Kopf nicht nach unten hängen lassen und Hände nicht übereinander legen
- Wenn die Übung im Rücken unangenehm ist, das Gesäß höher anheben
- Zwischendurch die Knie aufstellen um eventuell eine Pause zu machen
- Die Übung sollte möglichst in der Reihenfolge Bauch, dann Arm/Schulterpartie und zuletzt im unteren Rücken anstrengend zu spüren sein
- Ist die Übung sofort im Rücken unangenehm, bitte nicht durchführen