

Was ist Schmerz?

"ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird."

Mit dieser Beschreibung wird klar gemacht, dass Schmerz ein rein subjektives Geschehen ist. Niemand kann einem anderen Menschen sagen, wie viel Schmerzen der andere gerade hat.

Der Schmerz hat **viele Bezüge zur Lebens- und Geisteswelt** des Menschen, entsprechend vielfältig sind seine Synonyme.

- in allen Religionen (Hölle, Sünde, Erlösung)
- in den Sozialsystemen (Erziehung, Bestrafung, Kommunikation, Initiationsriten)
- in der Philosophie (Gegenpol der Lust)
- in der Dicht- und Bildkunst (Trauer, Abschied, Verzweiflung).

In der Medizin ist der Schmerz ein Symptom vieler Krankheiten, jedoch auch Indikator und Ausdruck für gestörte Befindlichkeit und Leidenszustände, als chronischer Schmerz kann er zu einer eigenständigen Krankheit werden.

Wie entsteht Schmerz?

Im gesamten Körper befinden sich Nervenzellen, die auf Reizungen reagieren können. **Jeder Reiz**, ob das Streicheln einer Feder auf der Haut oder das schmerzhafte Anstoßen des Knies an der Tischkante, wird durch **spezielle Nervenfasern über das Rückenmark in das Großhirn weitergeleitet und dort wahrgenommen bzw. „geföhlt“**.

Der Körper selbst verfügt über Mittel und Wege, Schmerzen weniger stark wahrnehmen zu müssen. Er stellt **eigene „Schmerzmittel“**, die **sogenannten Endorphine**, her. Wenn dieser körpereigene Mechanismus nicht ausreicht, um den Schmerz abzuschalten, können die für die Schmerzempfindung zuständigen Stellen im Gehirn durch geeignete Medikamente unempfindlicher gemacht werden.

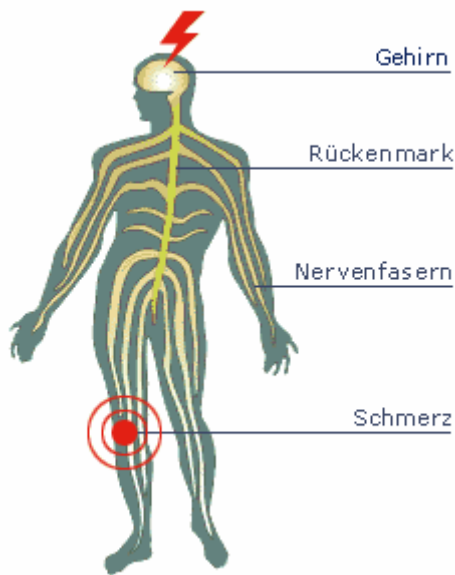
Neben den körperlichen spielen auch die **seelischen Vorgänge** bei der Empfindung von Schmerz eine **große Rolle**.

Schmerzen werden individuell unterschiedlich aufgenommen.

Eine feste Massage kann von einem als entspannend, von einem anderen als schmerzhafte empfunden werden. Oft sind Menschen auch bereit, Schmerzen hinzunehmen, beispielsweise wenn sie die Notwendigkeit einer schmerzhafte Behandlung akzeptieren.

Die Lebensfreude, die Arbeit und das Private leiden darunter.

Warum gibt es Schmerzen?



Akute Schmerzen, sind dazu da, den Körper vor einer **Gefahr zu warnen** und zu **schützen**. So soll der Schmerz beim Anfassen einer **heißen Herdplatte** das Signal geben, die Hand weg zu ziehen, damit es keine Verbrennungen gibt.

Sie können aber auch **heilende Funktion** haben, wenn z.B. die Bewegung eines **verletzten Armes schmerzt**, so führt das dazu, dass man den Arm erst einmal **ruhig**

hält.

Diese schützende und damit positive Funktion hat der Schmerz allerdings dann verloren, wenn er bestehen bleibt, auch wenn die **eigentliche Ursache längst beseitigt** ist. Man nennt das dann einen "**chronischen Schmerz**". Es handelt sich dabei um einen **Dauerschmerz**, der zu einer eigenständigen Krankheit geworden ist.

Das Beispiel mit der Hand auf der heißen Herdplatte passt hier wieder sehr schön: die Nervenfasern der Hand leiten das Signal "die Haut der linken Hand verbrennt gleich" an das Rückenmark weiter. Direkt auf dieser Ebene wird ein Reflex ausgelöst, der dazu führt, dass die Hand automatisch blitzartig von der Herdplatte genommen wird. Gleichzeitig wird die Information an das Gehirn weitergeleitet und das Geschehen zusätzlich bewußt gemacht.

Welche Funktion hat Schmerz?

Schmerz warnt vor Schädigungen des Körpers, hilft den Schaden zu begrenzen (Fluchreflex!), fördert eine ungestörte Wundheilung und dient der zukünftigen Vermeidung.

Menschen mit angeborener Analgesie , d.h. Schmerzunempfindlichkeit, verlieren früh einige Finger oder andere Gliedmaßen, ziehen sich schwere Verbrennungen zu und haben allgemein keine hohe Lebenserwartung.

Unser körpereigenes Warnsystem ist überall im Körper verteilt und ungeheuer schnell.

Hauptakteur ist unser **Nervensystem**.

Die von vielen Zellen gebildeten feinen Nervenfasern führen wie einzelne Telefonleitungen ins Rückenmark und wieder hinaus.

Informationen werden in Form von elektrischen Impulsen mit zum Teil atemberaubender Geschwindigkeit weitergegeben.

Rund drei Millionen Schmerzsensoren, die sogenannten **Nozizeptoren**, sind an freien Nervenendigungen im Körper verteilt. Sie befinden sich **überwiegend in der Haut** und sorgen dafür, daß unserem Gehirn keine schädigende Wirkung von außen verborgen bleibt. Aber auch "körpereigene Betriebsstörungen", wie eine Entzündung, werden durch Nozizeptoren, die an Muskeln, Knochen, Blutgefäßen gemeldet.

Nozizeptoren nehmen direkte Schmerzreize, die chemischer, thermischer, mechanischer oder elektrischer Natur sein können, auf und leiten sie über Nervenbahnen an die "Zentrale" Gehirn weiter. Dort werden sie sofort verarbeitet und weitergeleitet. Über die ableitenden Nervenfasern des Rückenmarks geht der Befehl zur entsprechenden Gegenreaktion an den Ort des Geschehens.

Zusätzlich werden am Ort des Geschehens bestimmte schmerzverstärkende Substanzen gebildet, die Prostaglandine. Prostaglandine sind kurzlebige, lokal wirkende Hormone, die Schmerzzustände auslösen und verstärken können. Sie fördern Entzündungen und Fieber.

- Cluster-Kopfschmerz
- Fibromyalgie/ Rheumatische Schmerzen
- Gesichtsschmerz, atypischer
- Kopfschmerzen durch Schmerzmittel
- Migräne
- Regelschmerzen
- Trigeminusneuralgie
- Tumorschmerzen

Schätzungsweise leiden allein in Deutschland **über 7 Millionen Menschen dauerhaft unter Schmerzen.**

Hilfe wäre möglich, leider wird sie nur allzu oft aus Unkenntnis, Vorurteilen und wegen hinderlicher Bürokratie verweigert.

Doch hinter unbehandelten dauerhaften Schmerzen lauert lebenslanger Pein mit katastrophalen Auswirkungen für die Betroffenen.

Arbeitsunfähigkeit bis hin zu Invalidität und Berentung, ein Schicksal, das nicht selten zu sozialer Isolation und zu allem Überfluß zu immensen Kosten führt.

Deswegen ist eine schnelle und frühzeitige Schmerzbehandlung notwendig. Dazu ist aber die Ursache wichtig – auch wenn man Sie nicht immer herausfinden kann.

Qualitäten des Schmerzes – Welche Arten unterscheiden wir

1. Somatischer Schmerz

a. → **Oberflächenschmerz** • von der Haut ausgehend

Schmerz :

„heller Charakter“, gut lokalisierbar,

schnelles Abklingen nach Reizende

„dumpfer, brennender Charakter“,

schwer lokalisierbar, langsames Abklingen

b. → **Tiefenschmerz** • von Muskeln, Knochen, Gelenken und
Bindegewebe ausgehend

- dumpfer Schmerzcharakter, schlecht lokalisierbar

- kann in Umgebung ausstrahlen

- z.B. Muskelkrampf, Kopfschmerz

2.) Viszeraler Schmerz (Eingeweideschmerz)

- bei starker und rascher Dehnung der Hohlorgane der Eingeweide

- Spasmen oder starke Kontraktionen, verbunden mit Ischämie

(fehlende Durchblutung)

Christina Reuter Heilpraktikerin für ganzheitliche Rückentherapie

Otto-Fischer Weg 2-1 72766 Reutlingen 07121-208 343

Email: gesund@christina-reuter.de

www.christina-reuter.de

Dauer des Schmerzes

- 1.) Akute Schmerzen:
- Signal- und Warnfunktion für drohende oder eingetretene Gewebsschädigungen
 - gut lokalisierbar, Ausmaß des Schmerzes abhängig von der Intensität des Reizes, rasches Abklingen

- 2.) Chronische Schmerzen:
- lang anhaltende, wiederkehrende

Schmerzern

- Dauer: länger als 6 Monate
- z.B. Migräne

Teufelskreis der Schmerzkariere:

1. Schmerz
2. Bewegungseinschränkung
3. Schonhaltung
4. Muskelverspannung
5. Gestörte Nachtruhe
6. Schmerz schon bei geringer Bewegung
7. Eingeschränkte Alltagsaktivität
8. Chronifizierung
9. Schmerz KH
10. Versteifung
11. Invalidität

Vermeiden durch schnelles eingreifen:

1. Schmerz
2. Bewegungseinschränkung
3. Schmerztherapie
4. Schmerzfreiheit
5. Ungestörte Nachtruhe
6. Bewegungstherapie
7. Stärkung der Muskulatur
8. Alltagsaktivität möglich
9. Berufsfähigkeit bleibt erhalten
10. Kostenreduzierung durch eingesparte Medikamente und Verdienstaussfall

Christina Reuter Heilpraktikerin für ganzheitliche Rückentherapie

Otto-Fischer Weg 2-1 72766 Reutlingen 07121-208 343

Email: gesund@christina-reuter.de

www.christina-reuter.de

Schmerztherapie:

Gründliche Anamnese:

- Seit wann haben Sie diese Schmerzen?
- Wo haben Sie Schmerzen?
- Wie sind Ihre Schmerzen? Können Sie sie beschreiben?
- Wie stark sind Ihre Schmerzen?
- Wie häufig haben Sie diese Schmerzen?
- Wann treten diese Schmerzen gehäuft auf?
- Was kann Ihre Schmerzen lindern?
- Was verschlimmert Ihre Schmerzen?

Untersuchung:

- körperliche Untersuchung
- bei bedarf Ultraschall, Röntgen oder CT
- Blutwerte
- Urinwerte

Therapie:

Schmerzen reduzieren:

- Schmerzmittel wenn notwendig

Christina Reuter Heilpraktikerin für ganzheitliche Rückentherapie

Otto-Fischer Weg 2-1 72766 Reutlingen 07121-208 343

Email: gesund@christina-reuter.de

www.christina-reuter.de

- Chiropraktik
- Massagen
- Neuraltherapie
- Baunscheidtieren
- Bewegungstherapie
- Rückengymnastik
- Muskelaufbau
- Triggerpointtechnik
- Entsäuern (Übersäuerung abbauen ,dadurch Schmerzreduzierung)
- Gelenkfit (Entzündungen abbauen, Gelenkschmiere aufbauen)
- Homöopathie: Arnica, Rhus tox, Gelsemium, Aconitum je nach Schmerzart

Stress reduzieren:

- Entspannungstechniken
- Ohrakupunktur
- Yoga, Autogenes Training
- Stress Abbau – EFT
- Nerven stabilisieren mit B Vitaminen (Activize)

Sonstige Möglichkeiten:

- Darmsanieren Basic – Immunsystem anregen
- Niere und Leber entgiften (Tees, Löwenzahn, Birke, Brennessel, Schachtelhalm)
- Viel stilles Wasser trinken
- Bäder ,Therme, Mineralbäder

Christina Reuter Heilpraktikerin für ganzheitliche Rückentherapie

Otto-Fischer Weg 2-1 72766 Reutlingen 07121-208 343

Email: gesund@christina-reuter.de

www.christina-reuter.de