

 DianaMedicalSport

Umgang mit Schmerzen



www.diana-medicalsport.de

Wissenswertes

Schmerz ist eine normale und sinnvolle Reaktion auf etwas, was das Gehirn als bedrohliche Situation einschätzt. Er ist ganz individuell und immer real.



Der Organismus verfügt über mehrere Schutzsysteme wie zum Beispiel das Immun- oder Schmerzsystem. Die Reaktion „Schmerz“ löst dann aus, wenn das Gehirn entscheidet, dass mehr Gefahren als Sicherheiten für den Körper vorliegen.

Wie könnte mein Schmerz zustande kommen?

- Gewebe (Verletzung von Körperzellen)
- Soziale Faktoren (z. B. Isolation)
- Schlaf (z.B.: Schlafstörungen, Schlafmangel)
- Psychische Faktoren (z. B. Depressivität, Hoffnungslosigkeit)
- Generelle Gesundheit (z. B. Schwächung des Immunsystems)
- Umgebung (z. B. berufsbedingter Stress, Verlust des Arbeitsplatzes)
- passives Schmerzverhalten (z. B. ausgeprägte Schonung)

Um einen Überblick über Ihre individuellen Schmerzfaktoren zu bekommen, ist es sinnvoll, diese in einer Verlaufsdocumentation (Tagebuch) festzuhalten. Haben Sie diese Faktoren identifiziert, können Sie Ihren Schmerzzustand positiv beeinflussen.

Akuter Schmerz:

Ein Schmerzempfinden „Warn- oder Beschützersignal“, welches auf eine lokale Verletzung / Schädigung zurück zu führen ist. Es kann unterschiedlich stark sein und hört auf, sobald die Ursache geheilt ist.

Akute Verletzung (z. B. Schnitt in den Finger)

1. Wundheilungsphase: Starker Schmerz.

Die Wunde wird so schnell wie möglich verschlossen.

2. Wundheilungsphase: Der Schmerz wird weniger. Die Wunde verheilt weiter. Neue Fasern richten sich aus.

3. Wundheilungsphase: Kaum noch äußere Verletzungen. Schmerzen nur bei starker Belastung.

Je nach Verletzung und Gewebetyp können die Wundheilungszeiten variieren. Des Weiteren können sie positiv (z. B.: durch Bewegung, generelle Gesundheit) und negativ (durch Stress, Übergewicht, psychische Faktoren) beeinflusst werden. Von zentraler Bedeutung während der Wundheilung ist Bewegung, da sich die verheilenden Strukturen an Bewegungsreize anpassen und wieder belastbarer werden.

Viele Gewebe können sich auch noch 1-2 Jahre nach der Verletzung umformieren/umbauen.

Chronischer Schmerz:

Ein Schmerzempfinden, welches über einen längeren Zeitraum besteht oder immer wiederkehrt. Betroffene sind körperlich (Beweglichkeitsverlust, Funktionseinschränkungen), körperlich-kognitiv (Befinden, Denken, Stimmung) und sozial beeinträchtigt.

Chronischer Schmerz führt oft zu Schmerzerinnerungen, die Gewebespannung und Belastung mit Gefahr und Bedrohung assoziieren. Er ist kein sinnvolles Alarmsignal mehr und bedeutet nicht gleich Gewebeschaden oder Schlimmeres.^{7,8}

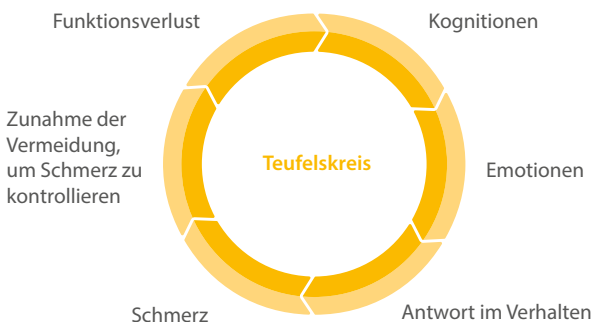


Umgang mit Schmerzen

Schmerz ist durch Verhalten veränderbar und anpassungsfähig.

Lernen bringt's: versteht man die positiven und negativen Faktoren des Schmerzes, so kann dieser positiv beeinflusst werden.

Aktive Lösungsansätze fördern Genesung: Bewegungs-, Ess- und Schlafgewohnheiten verbessern.

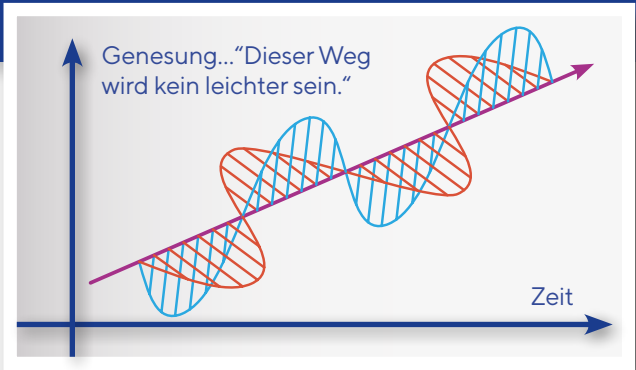


Gut zu wissen:

Unser Körper ist zu erstaunlichen Leistungen fähig (z. B.: Paralympics). Durch regelmäßigen Sport verändert sich die Schmerzwahrnehmung. Selbst bei starken Verletzungen kann die Leistung kurzfristig aufrechterhalten werden.

Trainingstipps

Kurzzeitige Beschwerdezunahme während und kurz nach dem Training ist normal und nimmt mit der Trainingsdauer ab ⁵ (siehe Bsp.)



Übungen mit Schmerz helfen dabei, die ehemals als gefährlich eingeschätzten Bewegungen alternativ/neu zu bewerten. ⁸

Trainieren Sie so, dass Sie sich mit dem Schmerz noch wohl fühlen. Steigern Sie die Belastung im Trainingsverlauf langsam. ¹

Schmerzferne Körperstrukturen können weiterhin trainiert werden (z. B. wenn die Schulter weh tut, kann ein Training der Beine trotzdem stattfinden). Bleiben Sie beim Training geduldig, auch wenn es kleinere Rückfälle geben sollte. Behalten Sie Ihr Ziel im Auge!

Setzen Sie sich Teilziele für das Training!

„Bewegung ist der größte Schmerzkiller der Welt“!

Zitat nach Adriaan Louw, 2016

Auswirkungen von Training auf das Schmerzempfinden:

- Freisetzung von schmerzlindernden Stoffen
- Produktion von entzündungshemmenden Stoffen
- Veränderung der Gehirnstrukturen (Verbesserung des Gedächtnisses und der Reaktionsfähigkeit)
- Erleichterung im Alltag (Arbeit und soziale Aktivitäten)²

Das Wichtigste auf einen Blick

- Aufmerksamkeit auf den Schmerz verstärkt ihn, wodurch er eine größere emotionale Bedeutung bekommt⁵
- Eine allgemeine positive Einstellung ist wichtig!
- Schmerzen unterliegen einem Entwicklungsprozess und sind veränderbar
- Bewegung schadet nicht, sondern fördert den Genesungsprozess!
- Je früher Sie sich bewegen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sich der Schmerz chronifiziert. Deshalb sind Sportler oftmals schneller fit.
- Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge in Ihrem Leben!

Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der Dianaklinik.

[DianaMedicalSport](#)
[Dahlenburger Str. 2a](#)
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)

E-Mail: info@diana-medicalsport.de

www.diana-medicalsport.de

Keine Neuigkeiten verpassen?
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Cormack (2018). Exercise and Pain. In: Pain and Rehabilitation- the Journal of Physiotherapy Pain Association. Heft 45, S.18-19ff
- [2] Moseley et al (2017). Explain pain supercharged. In: The clinician's manual
- [3] Moseley, L. & O'Sullivan, P. (2017). Process of change in pain-related fear: clinical insights from a single case report of persistent back pain managed with cognitive functional therapy
- [4] Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz (2013).
- [5] Rode et al (2001).
- [6] Sandal et al. (2015).
- [7] Steven et al (2018). Understanding the etiology of chronic pain from a psychological perspective. In: Physical Therapy
- [8] Smith et al (2018). British Journal of sports medicine