

Akuter und chronischer Schmerz

	Akut	Chronisch
Dauer	Sind nur kurz andauernd	lang andauernd bzw. wiederkehrend
Ursache	Bekannt und therapierbar, z.B. Verletzung, Entzündung	Unbekannt oder vielschichtig, oder bekannt und nicht bzw. begrenzt therapierbar, z.B. Kopfschmerz, Rheuma
Funktion	„Warnfunktion“, oft sofortiges (ärztliches) Handeln nötig	meist keine „Warnfunktion“ mehr, d.h. keine Notwendigkeit sofortigen Handelns
Behandlung	Akute Behandlung der Schädigung z.B.: durch Schonung Physiotherapie, Operation, Medikamente	Langfristige Behandlung: Medikamente, Schmerzbewältigung, Schmerzverstärker (Stress) bearbeiten – Vorhersage, ob Schmerz wieder weggeht ist nicht möglich.
Behandlungsziele	Beseitigung der Ursache Schmerzfreiheit	Linderung der Schmerzen Besserer Umgang mit Schmerzen Stimmung verbessern Steigerung der Aktivitäten Lebensqualität trotz Schmerzen Akzeptieren, aber nicht aufgeben

Muskelschmerzen kennt jeder: Die stechenden, krampfhaften und ziehenden Schmerzempfindungen treten meist durch Verspannung, als Muskelkater oder nach Muskelverletzungen auf und sind in der Regel harmlos. Ein Muskelschmerz kann aber auch ein Anzeichen für eine Erkrankung sein.

Plötzliche und heftige (d.h. akute) Muskelschmerzen haben - wie alle Schmerzen – eine Warn- und Schutzfunktion. Sobald die auslösenden Reize beseitigt sind, klingt eine akute Myalgie schnell wieder ab. Ständige (chronische) Muskelschmerzen hingegen können ein eigenes Krankheitsbild (Schmerzsyndrom) darstellen.

Grundsätzlich kann jeder Muskel im Körper schmerzen.

Am häufigsten treten Muskelschmerzen jedoch in der Schulter, im Rücken und im Nacken auf.

<https://www.beobachter.ch/gesundheit/symptom/schmerzen>

Gelenkschmerzen können an verschiedenen Gelenken auftreten. Sie sind dauerhaft oder setzen nur bei bestimmten Bewegungen ein und können von Schwellungen und Erwärmung begleitet sein.

Mediziner unterscheiden zwischen Gelenkschmerzen ohne entzündliche Veränderung (Arthralgie) und Gelenkschmerzen mit entzündlicher Veränderung (Arthritis).

Bei Schmerzen in mehr als vier Gelenken spricht man von Polyarthrit.

Gelenkschmerzen können plötzlich und ohne äussere Einwirkungen auftreten. Dann sind sie meist die Folge von Überlastungen, Fehlbelastungen oder Verschleiss. Manchmal kündigen sich Gelenkschmerzen durch Spannungsgefühl oder Steifigkeit, meistens in den Morgenstunden, an.

Was könnten Ziele zur Schmerzbewältigung sein?

Weniger Schmerzen haben und mit den Schmerzen besser umgehen können.
Einschränkungen akzeptieren lernen und weniger dagegen ankämpfen.
Trotz Begrenzung Spielräume erkennen und besser nutzen lernen.
Das richtige Mass an psychischer und / oder körperlicher Belastbarkeit finden.
Wieder arbeiten können.
Verringerung der Hilflosigkeit.
Aufbau angenehmer Aktivitäten, mehr Lebensqualität aufbauen.

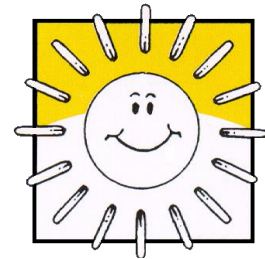
(Chronische Schmerzen, Martin von Wachter).

Welche Schmerzbewältigungsstrategien gibt es?

Nach den fünf Säulen von Sebastian Kneipp:

Lebensordnung:

*Denken Sie positiv -
werden Sie aktiv!*



Ein gesunder Lebensstil
Entspannung z.B. Muskelentspannung nach Jacobson
Gespräche mit guten Freunden
Mandalas malen
Musik hören

Ernährung:

Auf ausgewogene Ernährung achten
Konsum von Zucker reduzieren
Weizen- und Roggenprodukte reduzieren

Kräuter:

Bäder mit Kräuterezusätzen
Wärmeumschläge
Generell was gut tut

Bewegung:

Spazieren gehen
Leichte Bewegungsübungen
Rückentraining
Schwimmen
Usw.

Wasser:

Güsse warm oder kalt
Wassergymnastik
Fussbäder

Muskelentspannung nach Jacobson

Heublumensack

Ein richtiges Aha-Erlebnis,
Das ist das Anwendungsergebnis
Von einer Kneipp`schen Heukompresse,
Denn sie ist wirklich von Interesse
Für alle Rückenschmerzgeplagten,
Die Jungen und die Hochbetagten,
Für Schulter, Rücken, Hüfte, Knie,
Bei Nervenschmerz versagt sie nie.

Heublumen und die feuchte Wärme
Bewirken, wovon ich so schwärme.
Als Kneipp`sches Morphinum benennt
Dies Mittel jeder, der es kennt.
Es freuen sich Leber und Magen,
Weil sie Schmerzmittel schlecht vertragen.
Ganz einfach und so wirkungsvoll,
Das finde ich an Kneipp so toll.

(Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib, Marianne Porsche-Rohrer)