

Schmerz

2 ältere Menschen treffen sich nach längerer Zeit: «Wie geht es dir?» Fragt der eine und der andere antwortet: «Danke, ganz gut, klar zwickt es mich ab und zu irgendwo, aber bis jetzt habe ich es im Griff!»

Das kennen wir doch alle! Wir salben oder kneippen die zwickenden Stellen, bis sie zu Dauerschmerzen werden.

Ich möchte euch heute etwas über den Schmerz erzählen.

Mediziner sagen: Unser Körper ist auf ca. 60 Jahre ausgerichtet und geschaffen.

Alles, was darüber hinaus dazu kommt, ist medizinisch gesehen, quasi geschenkt!

Zwar regenerieren sich laut Zellforschung fast alle menschlichen Körperzellen ständig, aber - sehr unterschiedlich schnell.

Manche erneuern sich komplett und in kurzer Zeit, andere nur geringfügig und über mehrere Jahre hinweg.

Schmerz ist ein sehr komplexes Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren laut Schmerzmedizin: - biologisch= Alter und Geschlecht, geerbte Gene

- psychologisch = Gefühlslage (Angst, Stress, Depression, Schlafstörung)
fördern chronischen Schmerz.

- sozial = wer sich von Partnern, Freunden, Familie und Arbeitskollegen
unterstützt fühlt kommt mit Schmerzen besser zurecht.
Sozial und wirtschaftlich benachteiligte Menschen leiden häufiger an
schweren chronischen Schmerzen als Wohlhabende.

Wie entsteht ein Schmerz?

Ich nehme ein Beispiel aus dem Alltag:

Sie verbrennen sich 1 Finger. Sogleich wird via Nervenbahnen das Schmerzsignal ans Rückenmark geleitet und von dort ans Hirn.

Dort wird das Schmerzsignal zur Schmerzempfindung umgewandelt. Sehr wichtig zu wissen ist, dass ein Signal niemals eine Empfindung ist! Das Hirn schickt Signale zum Rückenmark damit dort die schmerzhemmenden Botenstoffe freigesetzt werden können.

Schmerz ist eine sehr unangenehme Sinneswahrnehmung, die die Funktion eines Alarmsignals hat.

Wie fühlt sich ein Schmerz an?

Man unterscheidet:

pulsierend, pochend oder hämmernd zum Beispiel bei Verletzungen des Gewebes durch Prellung, Entzündung, Verbrennung.

Nervenschmerzen durch geschädigte Nerven, kribbelnd, brennend, elektrisierend, einengend.

Mechanische Schmerzen entstehen bei einer veränderten Schmerzwahrnehmung.

Sie sind stechend, bohrend, ziehend, drückend.

Der Fachausdruck lautet dazu noziplastischer Schmerz. Es gibt keine Verletzung aber irgendeine Entzündung oder eine Infektion im Körper.

Wo tut es genau weh?

Wir versuchen möglichst genau zu lokalisieren, wo wir den Schmerz empfinden.

Das ist bei vielen rheumatischen Schmerzen nicht so einfach herauszufinden. Viele Schmerzen können auch durch sekundäre Folgeschäden durchaus grosse Beschwerden machen. Nehmen wir an, sie haben eine sichtbare Verletzung zum Beispiel eine Schnittwunde. Dann empfinden sie den Schmerz unmittelbar von der verletzten Stelle ausgehend. Nun kann es aber vorkommen, dass die Verletzung längst abgeheilt und das Gewebe wieder ganz intakt ist, Sie aber trotzdem noch immer Schmerzen in der vormals verletzten Körperregion empfinden. Oft strahlen Schmerzen auch weit herum aus, in andere Körperteile, die gar nicht verletzt waren.

Mögliche Gründe für dieses Phänomen könnten sein, dass zur Zeit der akuten Verletzung der betroffene Mensch mit andern, psychosozialen Belastungen zu kämpfen hatte.

Der Akutschmerz kam zu einem ungünstigen Zeitpunkt auf den ohnehin schon belasteten Menschen zu. Folge: der Schmerz bleibt bestehen, statt nachzulassen. Wenn dieser Zustand über längere Zeit unverändert so anhält, wird der akute Schmerz zum chronischen, das heisst, zum sehr lange andauernden Schmerz.

Jeder Mediziner kann dazu Geschichten erzählen.

Verletzt sich nun jemand zum Beispiel am Arm und ist gleichzeitig in einer Lebenskriese, kann es passieren, dass das zuständige Hirnareal auch nach vollständiger Heilung der Verletzung weiterhin aktiv bleibt und der Schmerz dadurch nicht nachlässt. Was wir dann in dieser Situation als Schmerz empfinden kommt dann vom Hirn und nicht vom verletzten Arm. Es handelt sich um einen chronischen Schmerz.

Der chronische Schmerz ist eine eigenständige Erkrankung

Schwere Verletzungen tendieren oftmals dazu chronisch zu werden.

Verletzungen werden nicht chronisch der Verletzung wegen! Sie werden chronisch, weil meistens Traumata, Schocks oder eine persönliche Erschütterung mit der Verletzung einhergehen, was eine Chronifizierung drastisch erhöht. Es geht hier um eine Fehlfunktion des Körpers! Das Gehirn hat etwas Falsches gelernt, nämlich, wenn ja alles verheilt ist, gibt es keinen Grund mehr, einfach weiter Schmerzen zu haben.

Der Arzt versucht dann, falsch Gelerntes wieder rückgängig zu machen, was seeehr viel Zeit in Anspruch nimmt. Für diesen Prozess ist es absolut notwendig, dass der Patient seinen chronischen Schmerz anerkennt, indem es gelingt, ihm zu erklären, dass die chronische Schmerzwahrnehmung durch die eigenen Interpretationen und Emotionen stattfindet. So hat der Patient die beste Voraussetzung schmerzfrei zu werden. Es ist für den Heilungsprozess von absoluter Wichtigkeit, dass der Patient selber motiviert ist, seinen kranken Zustand verbessern oder heilen zu wollen. Er muss dazu aktiv werden und Vorschläge umsetzen wollen. Häufig führen Aktivitäten und Verstehen bereits dazu, dass der Schmerz zurück geht.

Hilfe:

Jetzt wissen wir, was in etwa Schmerz ist und was er bedeutet.

Nehmen wir mit nach Hause, dass wir unsere frühen Körpersignale bewusster wahrnehmen und unsere Lebensqualität verbessern indem wir:

- In Bewegung bleiben, wandern, turnen etc.
- Freundschaften pflegen
- Hobbys haben
- Prioritäten setzen, unsere verfügbare Zeit einteilen, delegieren
- Mit Angehörigen , Freunden , Therapeuten darüber reden
- Richtig atmen

Behandlung:

- Arzt
- Physiotherapie
- Angepasste Ernährung
- Psychotherapie
- Heute immer öfter Hypnose
(eigene Strategien lernen, um mit Schmerz besser umgehen zu können)
- Schmerzmittel

Setzt der Arzt Schmerzmittel ein, sollte der Patient ärztlich begleitet werden, damit Blutveränderungen rechtzeitig erkannt werden können.

Haben sie gewusst, dass es auch natürliche Schmerzmittel gibt?

- Ingwer ist schmerzlindernd und entzündungshemmend
- Chili recht starkes Schmerzmittel mit Capsaicin
- Kurkuma schützt vor freien Radikalen die gesunde Zellen schädigen
- Fisch deren Omega3 Fettsäuren sehr entzündungshemmend sind
- Olivenöl enthält gesunde Fettsäuren

Seelenschmerz

Zum Schluss möchte ich euch noch einen ganz andern Schmerz in Erinnerung rufen. Manchmal haben unsere Schmerzen keine körperlichen Ursachen. Anstelle ist die **Seele** umso mehr betroffen. Ein sogenannter Herzschmerz kann unter Umständen für die Betroffenen sehr viel schlimmere Auswirkungen haben. Ein Seelenschmerz kann z.B. durch eine Scheidung, dem Tod eines geliebten Menschen, Verzweiflung, Einsamkeit , Heimweh etc. entstehen. Wenn die Seele weh tut, nützt keine Salbe,- und oft greifen Patienten in ihrer Not zum Alkohol, was bekanntlich keine Bewältigungstherapie ist. Ganz im Gegenteil, der Alkohol wird immer nötiger, um im Alltag überhaupt existieren zu können. Dann müsste man von Sucht sprechen.

Empfehlenswert ist, sich unbedingt mit einer Vertrauensperson auszusprechen, den Arzt aufzusuchen, Sport zu treiben, Meditation oder andere Achtsamkeitsübungen zu Hilfe zu nehmen.

Ich hoffe für euch, dass ihr von Schmerzen verschont bleibt und wünsche euch für die Zukunft gute Gesundheit und Wohlergehen. Vielen Dank !