



Rheinfelden medical

Mit Bewegung gegen den Schmerz



Dr. med.
Alexandra B.
Rosmus

Schmerz als Schutzreaktion und Warnsignal ist überlebensnotwendig. Der Körper warnt uns so vor einer tatsächlichen oder drohenden Gefahr. Sobald die Verletzung heilt oder die Gefahr vorbei ist, nimmt auch der Schmerz wieder ab. Dies kennen wir als akuten Schmerz. Beim chronischen Schmerz bzw. bei Schmerzerfahrungen während mehrerer Monate werden die Schmerzschaltstellen mit dem Stress-System sowie den vegetativen Zentren (z. B. Muskelspannung) verknüpft. Dies ist wissenschaftlich nachgewiesen worden, geschieht aber mehrheitlich unbewusst. Der Schmerz ist dann nicht mehr ein Zeichen für akute Gefahr, sondern ein Signal für ein Ungleichgewicht – körperlich, seelisch oder beides.

Erfreulicherweise ist das Gehirn lernfähig und wir können lernen, mit dem Schmerz anders umzugehen. Wir leben in unseren Gewohnheiten, entwickeln im Laufe des Lebens Verhaltens-, Bewegungs-, sogar Sprachmuster, d. h. gewisse Hirnareale sind immer in der gleichen Reihenfolge verschaltet. Passiert ein Unfall und fallen gewisse

Funktionen aus, können bisher «stille» Areale genutzt und neu miteinander verknüpft werden. Dies kann auf verschiedene Weise, meistens multimodal erfolgen, z. B. durch Physiotherapie, Gespräche, Entspannungsmethoden, Medizinische Hypnose. Jedes Individuum hat viele Möglichkeiten, seine Stress-Empfindlichkeit und den Schmerz zu beeinflussen, dem Körper wieder zu vertrauen. Letztendlich bedeutet es, aus alten Mustern auszusteigen, um sich wohl(er) zu fühlen.

Für jeden Betroffenen mit chronischen Schmerzen – egal welcher Ursache – ist es wichtig, körperlich in Bewegung zu bleiben und dafür auch innerlich bereit zu sein. Angepasste oder neue Bewegungsformen zu finden wirkt sich positiv auf die körperliche Autonomie, die emotionale Gesundheit und das soziale Umfeld aus, kurz: sie verbessern die Lebensqualität. Verständlicherweise neigen Menschen mit Schmerzen dazu, sich immer weniger zu bewegen, um Schmerzen zu vermeiden. Die Belastbarkeit des Körpers nimmt ab, Muskeln, Gelenke und Knochen werden schwächer und somit anfälliger für neue Verletzungen und erneuten Schmerz. Zu wenig, wie auch zu viel Belastung kann sich ungünstig auf den Heilungsprozess auswirken. Die Kunst ist es nun, den Mittelweg zu finden und das Training regelmässig durchzuführen, es langsam schrittweise zu steigern und so den Körper zu stärken.

Ein Fachvortrag zu diesem Thema mit Dr. med. A. Rosmus und Physiotherapeutin K. Tschumi findet am 8. September, um 17.30 Uhr, im Park-Hotel am Rhein statt.

Dr. med. Alexandra B. Rosmus ist

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Medizinische Hypnose, Psychosoziale und Psychosomatische Medizin (SAPPM) im Salina Fachärzthehaus im Parkresort Rheinfelden.