

2. Sind Schmerzen immer ein Zeichen für eine nicht verheilte Verletzung?

Laura, 39, arbeitet als Grafikdesignerin. Sie verbringt viele Stunden sitzend an ihrem Schreibtisch und verspürt häufig einen dumpfen Schmerz im Nacken und in der Schulter. Dieser begann nach einem stressigen Projekt vor einigen Monaten. Zunächst dachte sie, sie hätte sich lediglich „einen Muskel gezerrt“, doch der Schmerz verschwand nie vollständig.

Nach mehreren Besuchen in verschiedenen Kliniken erhielt sie unterschiedliche Diagnosen: Ein Arzt sagte, ihre Muskeln seien „entzündet“, ein anderer erwähnte eine „leichte Bandscheibenvorwölbung“ und ein dritter versicherte ihr, es sei nichts Ernstes. Dennoch kehrten die Schmerzen immer wieder zurück, insbesondere nach langen Tagen, schlechtem Schlaf oder wenn sich Termine häuften. Jedes Mal, wenn sie auftraten, befürchtete Laura, sich erneut verletzt zu haben.

Sie versuchte es mit Massagen, wechselte ihren Stuhl und hörte sogar mit Yoga auf, aus Angst, die Situation zu verschlimmern. Aber nichts erklärte, warum die Schmerzen eine Woche lang nachzulassen schienen, nur um nach einem Streit oder einer schlaflosen Nacht wieder zurückzukehren. „Wenn es keine größere Verletzung gibt“, fragte sie sich, „warum tut es dann immer noch weh?“

Die Unsicherheit begann, ihren Alltag zu bestimmen – sie achtete auf ihre Körperhaltung, achtete auf Schmerzen und überlegte zweimal, bevor sie ihre Tasche hob. Je mehr sie sich Sorgen machte, sich zu verletzen, desto angespannter fühlte sich ihr Körper an. Eines Nachmittags fragte ihr Physiotherapeut behutsam: „Was wäre, wenn Schmerzen nicht immer eine neue Verletzung bedeuten?“ Diese Frage beschäftigte sie noch lange nach Ende der Sitzung.

Sind Schmerzen immer ein Zeichen für eine nicht verheilte Verletzung?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass Schmerzen auch dann auftreten können, wenn das Gewebe nicht neu verletzt ist.
- Erkennen, wie verschiedene Faktoren – Stress, Müdigkeit oder Anspannung – den Körper empfindlicher machen können.
- Lernen, Schmerzen als Schutzsignal zu interpretieren und nicht als Resultat einer erneuten Verletzung.

YouTube Link: <https://youtu.be/xD1t5dB8Pac>

2.1. Bedeutet Schmerz immer, dass eine Gewebeschädigung vorliegt?

Schmerz ist wie ein Alarmsystem, das uns wissen lässt, wenn etwas nicht stimmt.

Wenn Sie sich beispielsweise den Knöchel verstauchen, warnt der Schmerz vor einer möglichen Bänderverletzung. In Folge schränken Sie bestimmte Bewegungen ein, die die Verletzung verschlimmern könnten. Nach einer Verletzung setzt Ihr Körper Botenstoffe frei, die Ihr Nervensystem aktivieren, das wiederum Schmerzsignale an Ihr Gehirn sendet. Wenn das Gewebe heilt, verschwinden diese Botenstoffe - und damit normalerweise auch die Schmerzen. In einigen Fällen halten die Schmerzen jedoch auch nach der Heilung der Verletzung an.

2.2. Warum können Schmerzen nach der Heilung bestehen bleiben?

Das kann verschiedene Gründe haben:

1. Das Nervensystem wird empfindlicher, sodass Dinge, die vorher nicht weh getan haben, wie beispielsweise eine bestimmte Bewegung, länger schmerzhaft sein können als erwartet.
2. Wenn Körperteile nicht ausreichend beansprucht werden, kann es zu einem Verlust an körperlicher Kraft und Leistungsfähigkeit kommen. Sie sind nun weniger gut in der Lage, normale Bewegungen und Aktivitäten auszuführen, wie zum Beispiel die Hausarbeit. Ein Beispiel hierfür ist, wenn manche Menschen nach einer erfolgreichen Operation mehrere Monate oder Jahre lang Schmerzen haben.

2.3. Wie können Sie anhaltende Schmerzen verstehen?

Wenn Ihr Körper beginnt, auf normale Reize zu reagieren, als wären sie gefährlich, kann alles, von leichten Berührungen bis hin zu normalen Bewegungen, als schmerzhaft empfunden werden. Die Wissenschaft ist sich nicht ganz sicher, wie oder warum das geschieht, aber Sie können es sich wie eine Allergie vorstellen, zum Beispiel gegen Bewegung.

Der beste Weg, mit dieser „Allergie“ umzugehen, besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen Dingen zu finden, die Sie gerne tun oder tun müssen, und Dingen, von denen Sie wissen, dass sie

Ihnen helfen, Ihre Schmerzen vor, während oder nach einer Aktivität zu lindern. In diesen Fällen sollte sich die Behandlung nicht auf die Verletzung konzentrieren, sondern auf die schrittweise Wiederanpassung des Körpers an den normalen Gebrauch.

2.4. Wann sollten Sie sich Hilfe zur Schmerzlinderung suchen?

Wenn die Schmerzen schlimmer werden oder neue Symptome wie Schwellungen, Fieber oder Schwäche auftreten, zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin um Rat zu fragen.



Wichtige Erkenntnisse:

Manchmal treten auch nach der Heilung einer Verletzung noch Schmerzen auf. Die Ursache hierfür sind wahrscheinlich Anpassungsprozesse in Ihrem Körper, die man mit bildgebenden Verfahren oder im Blut nicht sehen kann.

Dieses Wissen kann Ihnen dabei helfen, Ängste abzubauen, Sie in Bewegung zu bringen und Ihnen einen Schubs in die richtige Richtung zu geben!