

4. Wie wirkt sich Schlaf auf Schmerzen aus?

Elena, 42, arbeitet im Wechsel in Tag- und Nachtschichten in einem Supermarkt. Nach langen Stunden im Stehen an der Kasse begann ihr unterer Rücken zu schmerzen. Zunächst gab sie ihren Schuhen die Schuld und kaufte sich neue, aber die Schmerzen verschwanden nicht.

Nach ihren Nachtschichten waren die Schmerzen schlimmer. Sie bemerkte, dass sie mit einem steifen Gefühl aufwachte und sich am Ende der Woche ihr ganzer Körper angespannt anfühlte. „Vielleicht liegt es an meiner Arbeit“, dachte sie, „oder vielleicht werde ich einfach älter“. Am meisten verwirrte sie jedoch, dass die Schmerzen nach einer schlechten Nachtruhe stärker zu sein schienen, auch wenn sie nichts Besonderes unternommen hatte.

Zu Hause schlief sie oft auf dem Sofa ein, während der Fernseher lief, und wälzte sich dann den Rest der Nacht hin und her. Ihr Wecker kam ihr wie ein Feind vor. Koffein und Schmerzmittel halfen ihr, wach zu bleiben, aber am Wochenende fühlte sie sich erschöpft und hatte Schmerzen.

Eines Morgens, nachdem sie kaum vier Stunden geschlafen hatte, versuchte Elena sich zu strecken und spürte, wie sich ihr Rücken wieder verspannte. Es ergab keinen Sinn – wie konnte schlechter Schlaf ihre Schmerzen verstärken? Sie begann sich zu fragen, ob Ruhe irgendwie mit Schmerzen zusammenhängen könnte.

Als ihr Physiotherapeut sie nach ihren Schlafgewohnheiten fragte, zögerte sie. Niemand hatte zuvor ihre Schmerzen mit ihren Schlafgewohnheiten in Verbindung gebracht. Zum ersten Mal begann sie sich zu fragen, ob die Genesung nicht nur von Bewegung abhing, sondern auch davon, wie gut sie sich ausruhte.



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

- Verstehen, wie schlechter oder unregelmäßiger Schlaf die Schmerzempfindlichkeit erhöhen kann.
- Erkennen, dass guter Schlaf dem Körper hilft, sich zu erholen und Schmerzen effektiver zu bewältigen.
- Erlernen von Alltagsstrategien zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Verringerung von Schmerzschüben.

YouTube Link: https://youtu.be/L_Wfs7C7U4c

4.1. Welche Rolle spielt Schlaf bei der Schmerzwahrnehmung?

Schlaf spielt eine wichtige Rolle bei der Erholung Ihres Körpers von täglichen Belastungen. So funktioniert es:

- Während des Schlafs werden gewisse Botenstoffe aus Ihrem Gehirn entfernt, wodurch es sich erholen kann. Zudem werden Signale an den Rest Ihres Körpers gesendet, die ihm dabei helfen, seine täglichen Funktionen aufrechtzuerhalten.
- Eine schlechte Schlafqualität - wenn Sie beispielsweise nicht genug Schlaf bekommen oder aufwachen und nicht wieder einschlafen können - kann dazu führen, dass Sie am nächsten Tag stärkere Schmerzen haben.

Ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können, kann hilfreich sein. Vermeiden Sie beispielsweise intensive Reize vor dem Schlafengehen, wie das Ansehen von Videos auf dem Mobiltelefon oder das Essen schwerer Mahlzeiten. Wenn das Problem schwerwiegender ist und Sie an einer Schlafstörung leiden, kann eine kognitive Verhaltenstherapie eine wirksame Behandlung darstellen. Manche Menschen stellen fest, dass ihre Schmerzen nachlassen und leichter zu bewältigen sind, wenn sie regelmäßig schlafen.

4.2. Was können Sie tun, um besser zu schlafen?

Hier sind einige einfache Strategien:

1. Stets zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und aufzustehen hilft, die innere Uhr Ihres Körpers zu regulieren. Suchen Sie zudem nach Auslösern für Ihre Schlafstörungen. Versuchen Sie beispielsweise, nicht zu lange im Bett zu bleiben, wenn Sie nicht schlafen können. Stehen Sie lieber auf, machen Sie etwas Entspannendes und gehen Sie wieder ins Bett.
2. Obwohl körperliche Betätigung gut für Sie ist und Ihre Schlafqualität verbessern kann, sollten Sie anstrengende körperliche Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen vermeiden.
3. Alkohol, Koffein und Fernsehen oder Bildschirmtätigkeit vor dem Schlafengehen können Ihren Schlaf stören und ihn weniger effektiv machen. Beispielsweise kann das blaue Licht von Bildschirmen den Melatoninspiegel beeinträchtigen. Melatonin ist eine Chemikalie, die Ihrem Körper sagt, wann er schlafen und aufwachen soll. Es kann hilfreich sein, Bildschirmtätigkeiten mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

4. Probieren Sie 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen langsame Nasenatmungsübungen, Meditation, ein warmes Bad, eine warme Dusche oder sanfte Dehnübungen aus und prüfen Sie, ob Ihnen das beim Einschlafen hilft.



Wichtige Erkenntnisse:

Schlafmangel und eine schlechte Schlafqualität können Schmerzen verschlimmern.

Ergreifen Sie täglich Maßnahmen für besseren Schlaf, können sich Ihre Schmerzen und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern!