

Schmerz ist ein **Warnsystem unseres Körpers** das uns sagen will, hier stimmt etwas nicht. Von daher erst mal eine gute Sache. Doch Schmerz kann auch chronisch werden. Es kommt zu sogenannten „**Schmerzwegen**“ im Gehirn. Dort werden Synapsen neu gebildet, die für die Schmerz-Reizweiterleitung verantwortlich sind, wir werden immer sensibler was Schmerz betrifft. Solche „Schmerzwege“ lassen sich auch wieder verändern, doch das ist eine langwierige Sache und sollte unter fachlicher Anleitung geschehen. Hilfe hierzu bekommt man in **Schmerzambulanzen**. Auch eine Psychotherapie kann dabei unterstützend wirken, denn dauerhafter Schmerz kann zu Stimmungsveränderungen (Depression) führen. Neben den akuten und chronischen Schmerzen gibt es auch den sogenannten **psychosomatischen Schmerz**. Er tritt oft zusammen mit **Angststörungen, Depressionen**, etc. auf. Oft begleitet von **Tinnitus, Übelkeit, Schwindel**, etc. Stress ist hier ein ganz wichtiger Faktor. Wobei zwischen Eustress („positiver“ Stress) und Distress („negativer“/belastender Stress) unterschieden wird. Abzuklären ist, ob eine organische Ursache vorliegt. Auch hier könnte über eine geeignete Therapie nachgedacht werden in denen Verhaltensmuster gelernt werden, die helfen, die Symptome zu lindern oder gar zu „heilen“. Hierzu gibt es psychosomatische Kliniken, in denen man Rat und Hilfe findet.

Bei **kurzfristigem, akutem Schmerz** ist es durchaus angebracht, ein **Schmerzmittel** einzunehmen. Und zwar frühzeitig um die „Schmerzwege“ im Gehirn gar nicht erst entstehen zu lassen. Zu **beachten** ist immer die **Dosierung und die Dauer** der Anwendung. Bei Missbrauch der Medikamente kann es beim Absetzen zu Entzugssymptomen und zur verstärkten Schmerzsymptomatik kommen. Schmerzmittel haben auch starke Nebenwirkungen. Bei chronischem Schmerz ist es daher ratsam, sich mit seinem Arzt zu besprechen. Es gibt auch einige hilfreiche Alternativen: **Yoga und Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson oder Qui Gong** können helfen. Man sollte sich beraten lassen, ausprobieren und die Angebote genauestens prüfen. Am besten ist es hierzu, in **Vereine** einzutreten oder sich an **Physiotherapeuten** zu wenden. Hier finden sich gut ausgebildete Fachkräfte, die wissen, wie es geht. Auch **Massagen** haben sich bewährt. Bei Rückenschmerzen z. B. ist auch ein **Krafttraining** sinnvoll. Eine starke Muskulatur hilft, die Wirbelsäule zu stützen. In **Rehazentren bzw. medizinischen Fitnessstudios** kann man unter fachlicher Anleitung ein solches Programm absolvieren.

Hier finden Sie weiterführende Infos zu diesem Thema:

- ⇒ <http://www.synapsanum.ch/manuelle-schmerztherapie/wissen-über-schmerz/>
- ⇒ <http://www.schmerz-zentrum.com/erkrankungen/psychosomatische-schmerzen/>
- ⇒ <http://www.praxis-gees.de/htcms/schmerztherapie/was-sind-psychosomatischeschmerzen.html>
- ⇒ <http://www.dgpsf.de/entspannung.html>
- ⇒ <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entspannungs-therapien.html>
- ⇒ <http://www.orthopaedie-of.eu/therapiezentrum.html>
- ⇒ http://de.wikipedia.org/wiki/Medizinische_Fitness

Angebote in Trier:

- ⇒ http://www.gunnar-schaefer.de/medizinisches_Fitnessstudio
- ⇒ http://www.schmerz-therapie-deutschland.de/adressensuche_landkarte.asp?PLZ=54290