



Wichtiges Schmerzwissen 1:
Schmerz schützt uns und fördert die Heilung.

Was ist die Aufgabe von Schmerz?

Schmerz lenkt unsere Aufmerksamkeit auf ein Körperteil, welches Schutz braucht.

Schmerz gibt deinem Körper Raum zu heilen.

Schmerz ist ein beschützendes Gefühl, welches essenziell für unser Überleben ist.

Schmerz ist eine individuelle Erfahrung und ist **IMMER** echt.

Schmerz stattet uns mit einem schützenden Puffer aus.

Schmerz schützt uns normalerweise vor Verletzungen. Er erinnert uns daran nicht zu viel zu früh zu machen. Die meiste Zeit ist Schmerz eine Absicherung, um das Gewebe zu schützen. Schmerz ist eine normale Antwort auf potenzielle Gefahr und ist immer echt.

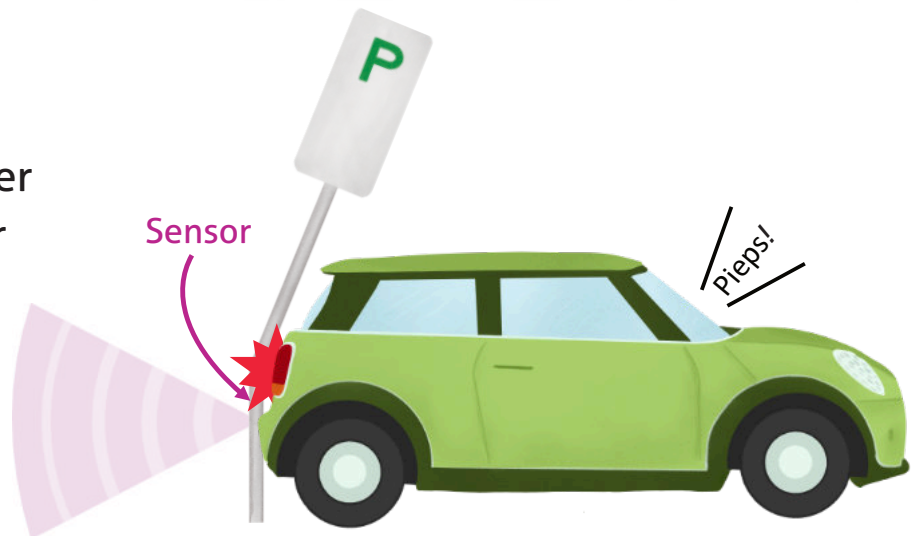
Schmerz ist wie das
Piepsen, wenn wir beim
Rückwärtsfahren zu nah
an die Stange fahren.





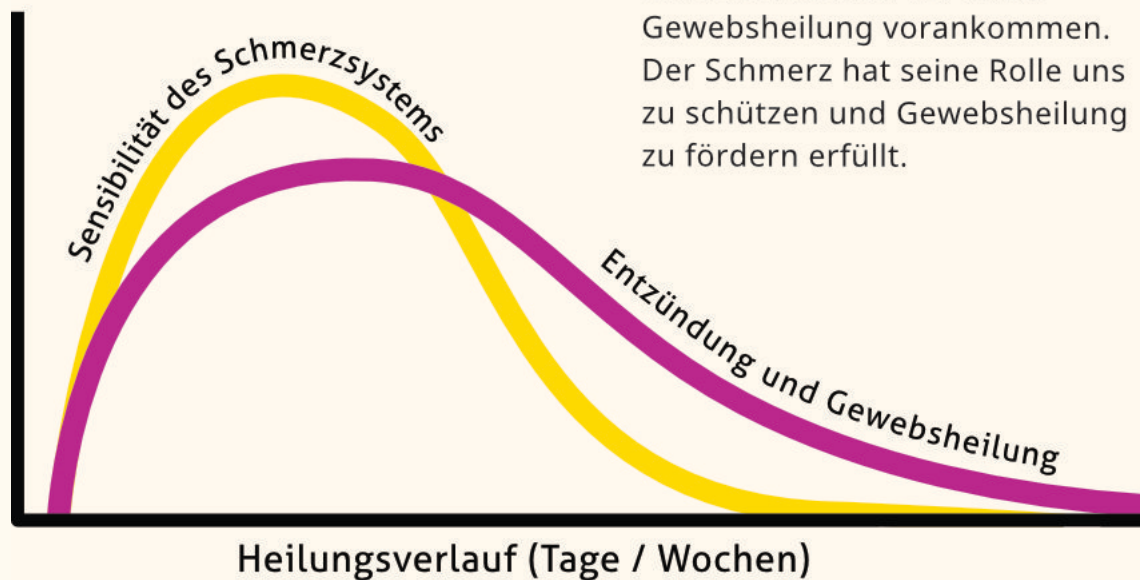
Wichtiges Schmerzwissen 1: Schmerz schützt uns und fördert die Heilung.

Das Piepsen wird schneller je näher unser Auto kommt. Wenn wir es ignorieren, rammen wir die Stange und beschädigen das Auto (und die Stange!).



Verletzungen können die Sensibilität des Schmerzsystems erhöhen, sodass selbst kleinste Bewegungen schmerzhaft werden.

Während das verletzte Körperteil heilt und die Entzündung abklingt, fährt normalerweise die Sensibilität des Schmerzsystems herunter. Sodass wir in der Gewebsheilung vorankommen. Der Schmerz hat seine Rolle uns zu schützen und Gewebsheilung zu fördern erfüllt.



Was geschieht, wenn Schmerz länger als erwartet bleibt? Lies «wichtiges Schmerzwissen 2», um es herauszufinden.

Zitation: Essential Pain Fact 1; Pain Revolution, University of South Australia, Kaurua Country, Adelaide, Australia.

Übersetzt durch: Alexandra Litzenburger | Überprüft durch: Marc Blaser

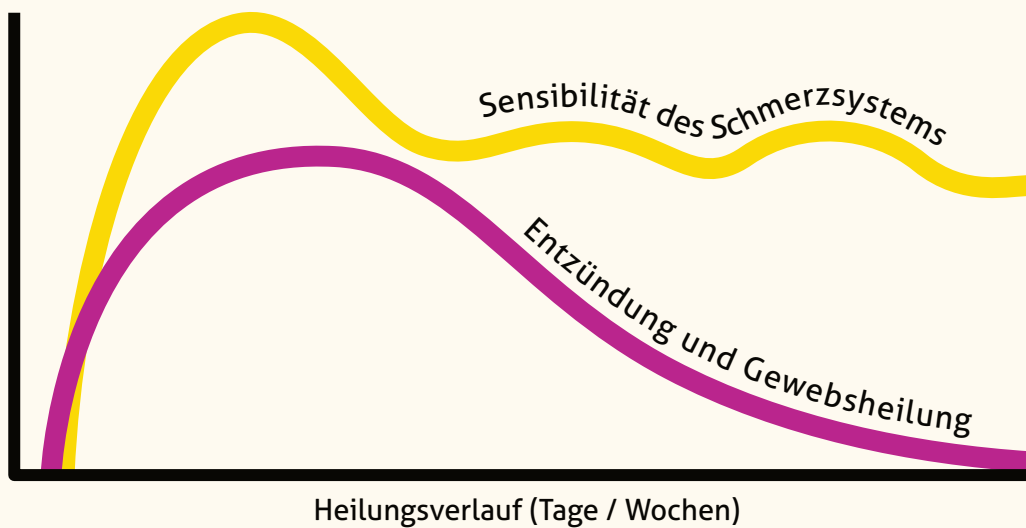




Wichtiges Schmerzwissen 2:
Anhaltende Schmerzen überbehüten uns und verhindern Genesung.

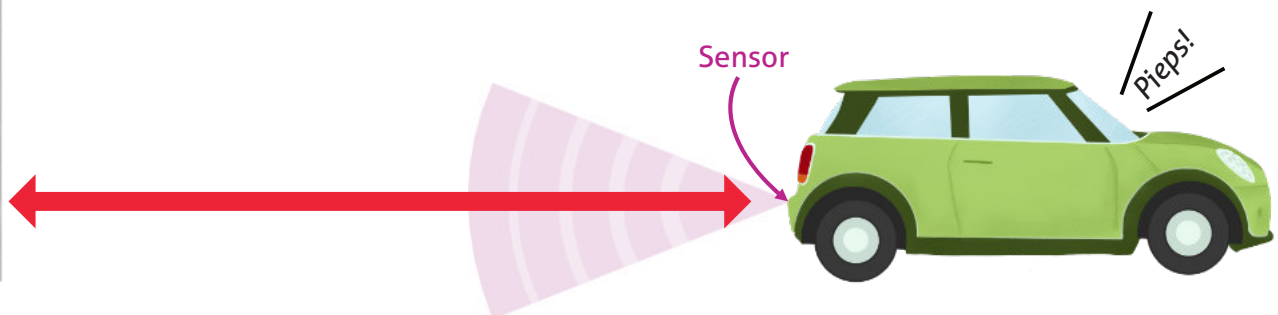
Was, wenn der Schmerz bleibt?

Manchmal hält der Schmerz länger an als erwartet, obwohl das Gewebe schon verheilt ist. Dann ist der Schmerz überbeschützend geworden und verhindert die Genesung. Das nennt man auch **Übersensibilisierung des Schmerzsystems**.



P

Eine Übersensibilisierung des Schmerzsystems ist, wie wenn das Auto schnell und laut piept, obwohl du nicht zu nah an der Stange bist.





Wichtiges Schmerzwissen 2:
Anhaltende Schmerzen überbehüten uns und verhindern Genesung.

Woher weißt du, ob dein Schmerzsystem übersensibel ist?



Warum entwickeln wir eine Übersensibilisierung des Schmerzsystems?

Wir verstehen noch nicht vollständig, warum manche Menschen diese entwickeln und andere nicht. Aber hier sind ein paar Dinge, die wir wissen:

- Je länger wir Schmerzen haben, desto sensibler wird das Schmerzsystem.
- Das Schmerzsystem bezieht eine Kombination von Faktoren mit ein. Zu verstehen was deinen Schmerz beeinflusst kann dir helfen herauszufinden, was du machen kannst, um ihn zu verändern.
- Was zur Übersensibilisierung des Schmerzsystems beiträgt ist für jede Person verschieden.
- Die gute Nachricht: der Vorgang, der die Übersensibilisierung verursacht, kann sie auch wieder herunterfahren.

Wie gut verstehst du deinen Schmerz?

Lies «wichtiges Schmerzwissen 3», um es herauszufinden.

Zitation: Essential Pain Fact 2; Pain Revolution, University of South Australia, Kaurua Country, Adelaide, Australia.

Übersetzt durch: Alexandra Litzenburger | Überprüft durch: Marc Blaser





Wie gut verstehst du deinen Schmerz?

Deinen Schmerz zu verstehen, braucht Zeit und Einsatz.

Tausende Menschen haben sich der Herausforderung gestellt, ihre Schmerzen zu verstehen. Alle sind verschieden, aber es gibt einige Dinge, die die meisten Schmerzen beeinflussen.

Arbeits- oder finanzieller Stress.



Was ich esse und trinke.



Herausfordernde Beziehungen.



Dinge machen, die mich entspannen.



Hast du je beobachtet, wie etwas davon *deinen* Schmerz beeinflusst hat?

Wie gut und viel ich schlafe.



Mein Aktivitätslevel.



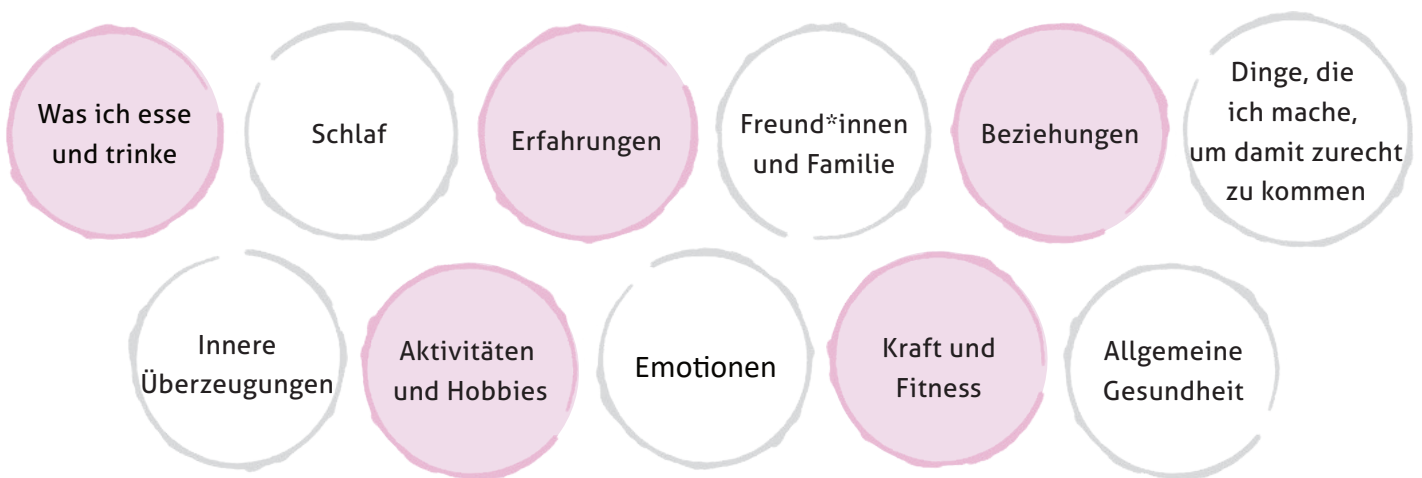


Wichtiges Schmerzwissen 3: Viele Dinge beeinflussen Schmerz

Erinnerst du dich, dass das Piepsen des Autos dich davor schützt gegen die Stange zu fahren?

Es gibt viele Faktoren, welche beeinflussen wie früh das Auto piepst.

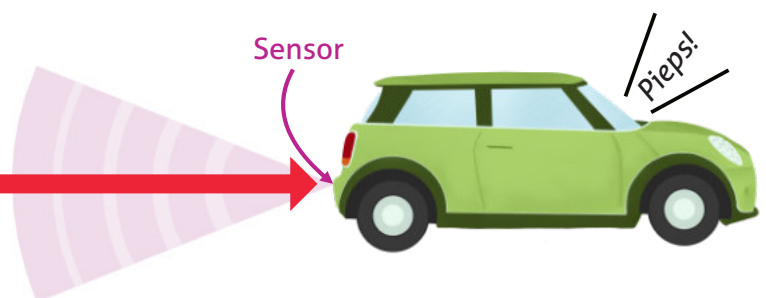
Die Sensibilität des Schmerzsystems kann sich verändern, je nachdem, was in deinem Leben gerade los ist.



Umkreise die obigen Faktoren, welche dein Schmerzsystem beeinflussen könnten.



Denk an die Kreise, die du markiert hast. Zu lernen, wie deren Einfluss reduziert werden kann, wird verändern, wie früh dein Auto anfängt zu piepen!



Wie kannst du dein neues Verständnis von Schmerz nutzen, um dich langsam zu erholen? Lies «wichtiges Schmerzwissen 4», um es herauszufinden.





Wichtiges Schmerzwissen 4:
Es gibt viele Wege Schmerz zu reduzieren und Genesung zu fördern.

Wie kannst du dein neues Verständnis von Schmerz nutzen?

Unsere Körper sind dazu gemacht sich anzupassen. Diese unglaubliche Fähigkeit sich anzupassen trägt zur Übersensibilisierung des Schmerzsystems bei. Sie kann aber auch dazu genutzt werden, diese zu reduzieren.

Deinen Schmerz zu verstehen und langsam beeinflussende Faktoren zu verändern verursacht positive Veränderungen in deinem Körper und im Schmerzsystem selbst.

Wenn du langsam Dinge herausfindest, welche deinen Schmerz beeinflussen, kannst du mehr dazu beitragen, um die Sensibilität deines Schmerzsystems zu reduzieren.

Über die Zeit hinweg kannst du dein Schmerzsystem immer wieder dazu anstossen zurück in Richtung eines «normalen» Levels an Sensibilität zu kehren.

Menschen, die genesen sind, erzählen uns, dass folgende Eigenschaften ihnen am meisten auf ihrem Weg geholfen haben:





Wichtiges Schmerzwissen 4:
Es gibt viele Wege Schmerz zu reduzieren und Genesung zu fördern.

Es gibt Leute, die helfen können.

- Diese Veränderungen brauchen Zeit. Ein Team zu haben hilft.
- Finde Gesundheitspersonal für dein Team, welches über Schmerzen Bescheid weiss.
- Arbeite mit deinem Team, um Expertise zu erlangen. Es wird dir immer besser gehen, wenn du einen proaktiven Genesungsplan machst und umsetzt.
- Der Weg der Genesung wird für jede Person unterschiedlich sein.



Es ist kein einfacher Weg. Es wird dabei Rückschläge geben. Aber mit Zeit und Übung kannst du in Richtung des Lebens gehen, welches du gerne hättest.

Dein Weg der Genesung hat bereits angefangen.

Du kannst keine gute Begleitperson dafür finden? Im Internet gibt es sehr hilfreiche Ressourcen. Probiere sie aus! (auf Englisch)

Zitation: Essential Pain Fact 4; Pain Revolution, University of South Australia, Kaurua Country, Adelaide, Australia.

Übersetzt durch: Alexandra Litzenburger | Überprüft durch: Marc Blaser



1

Schmerz ist immer echt



Schmerzwissen 1/9

Schmerz ist immer echt

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Schmerz kann kompliziert sein. Vielleicht hast du schon Geschichten von Menschen mit schweren Verletzungen gehört, die erst weh taten, als die Gefahr bereits vorbei war? Wie ein gebrochener Kiefer beim Fussball, der erst nach Abpfiff bemerkt wird. Oder wenn die schweren Verbrennungen erst bemerkt werden, wenn man dem Feuer schon entkommen ist.



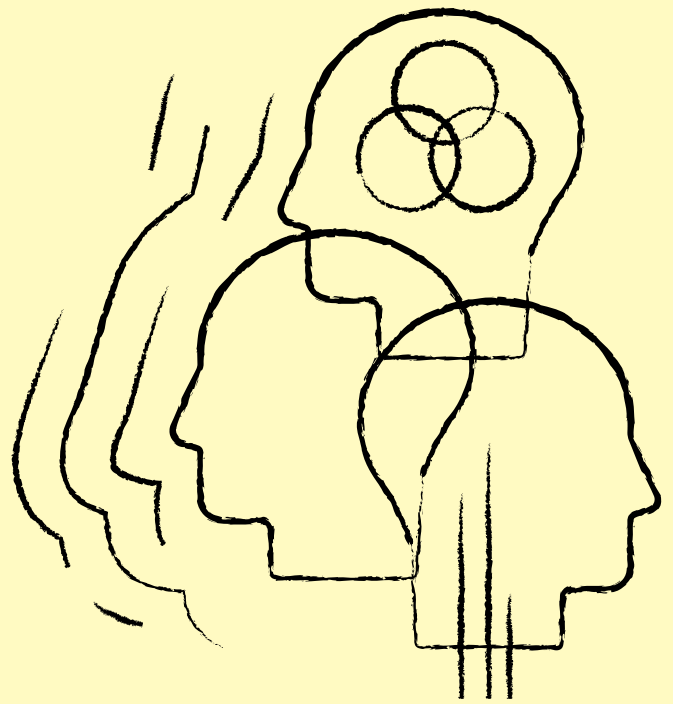
Es geht auch andersherum

Phantomschmerzen – 70% der Menschen nach einer Amputation haben das Gefühl, dass das amputierte Körperteil noch vorhanden ist

Menschen mit schweren und stark einschränkenden chronischen Rückenschmerzen haben ähnliche MRT-Bilder wie Gleichaltrige ohne Rückenschmerzen. Und vermutlich hast du schon von Phantomschmerzen gehört – 70% der Menschen nach einer Amputation haben das Gefühl, dass das amputierte Körperteil noch vorhanden ist; manche haben in dem amputierten Körperteil unerträgliche Schmerzen.

In den letzten Jahrzehnten wurde viel zum Thema Schmerz geforscht. Dadurch hat sich unser Verständnis von Schmerz stark verändert.

Dank Schmerzforschung wissen wir, dass:



- Schmerz ist ein Schutzmechanismus, welcher uns etwas machen (oder unterlassen) lässt, um das schmerzende Körperteil zu beschützen

- Schmerz wird durch ein komplexes Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren hervorgerufen

- Je länger du Schmerzen hast, desto sensibler werden die Nerven – was dein gesamtes System besser darin macht Schmerzen zu verursachen

Gesundheitspersonal (wie Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Pflegekräfte und andere) mit aktuellem Fachwissen der Schmerzphysiologie werden niemals entscheiden, dass du keinen Schmerz hast, wenn sie keine Verletzung entdecken können. Stattdessen helfen sie dir, deinen Schmerz zu verstehen, damit du überlegte Entscheidungen treffen kannst. Zusammen könnt ihr einen Behandlungsplan entwickeln.

- Manchmal fängt es als körperliche Verletzung an, aber psychologische und soziale Faktoren können den Schmerz aufrechterhalten, auch lange nachdem die Verletzung verheilt ist

- Der einzige Weg, um zu wissen, ob jemand Schmerzen spürt, ist, wenn die Person es erzählt

Denn Schmerzen können kompliziert sein. Aber sie sind immer, immer echt.

- Bedrohliche Dinge können den Schmerz erhalten oder verschlimmern:

- Bedrohung kann von Gefühlen wie Ängstlichkeit, Stress oder auch unglücklich sein kommen
- Bedrohung kann von Orten, an denen wir uns unsicher fühlen, kommen
- Bedrohung kann durch Nahrungsmittel entstehen, welche Entzündungen im Darm fördern
- Bedrohung kann von Menschen, die uns ein schlechtes Gefühl geben oder uns schlecht machen, ausgehen

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

2

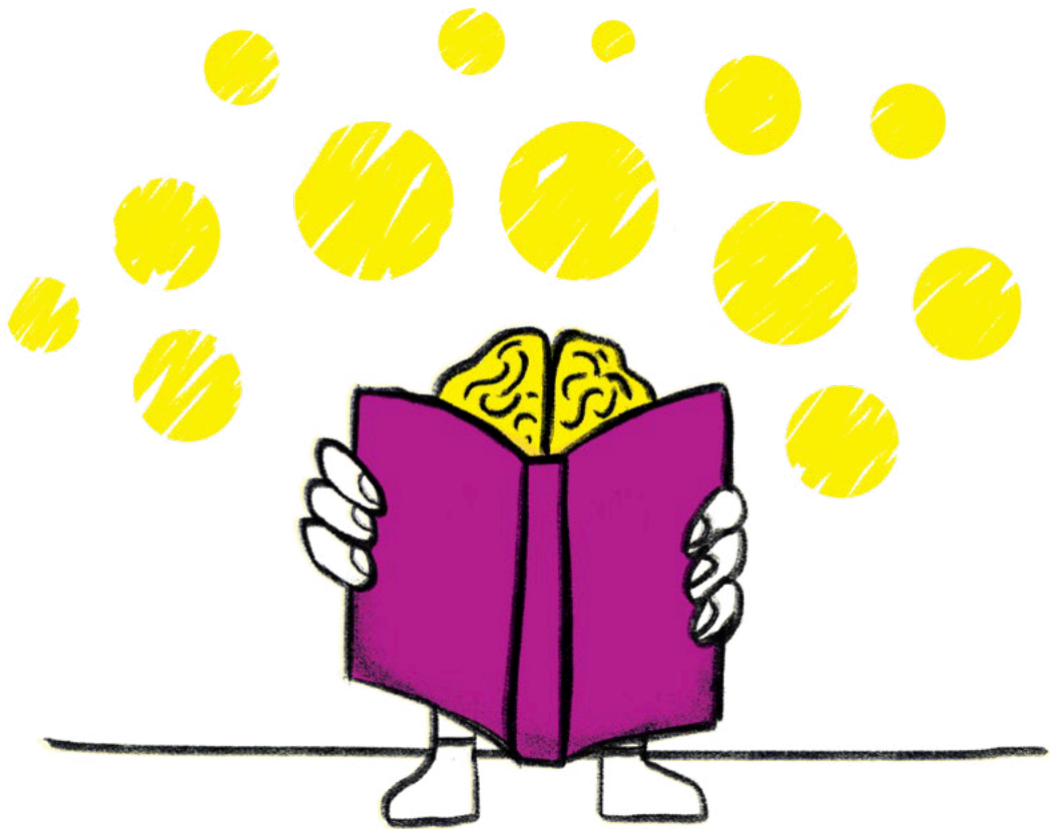
Lerne deinen Schmerz besser kennen



Schmerzwissen 2/9
Lerne deinen Schmerz besser kennen

Translated by:
Alexandra Litzenburger

Wenn deine Situation dich hilflos oder hoffnungslos macht, könnte es Zeit sein für einen neuen Ansatz deines Schmerzmanagements



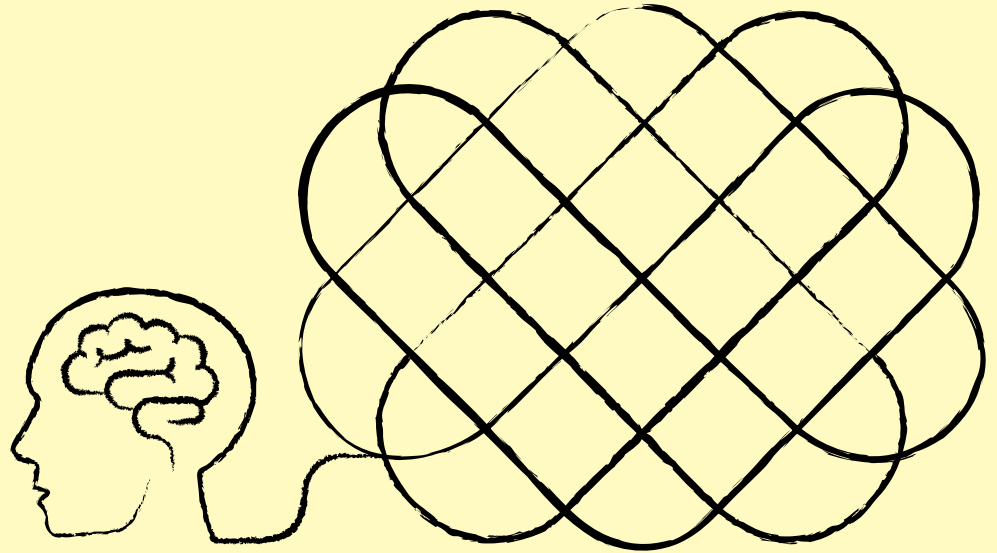
Der erste Schritt ist es, mehr über deinen Schmerz zu lernen.

Deinen Schmerz zu verstehen ist extrem wichtig. Ohne dieses Verständnis kann der beste Ratschlag eine verletzende Ablehnung sein, besonders wenn dir erzählt wird, du müsstest dich mehr bewegen.

Bisher wurde im Schmerzmanagement nach Ursachen gesucht und dafür Therapie gemacht. Dies konnte Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte an Tests bedeuten mit immer wieder zerschmetterten Träumen.

Heutzutage haben wir ein besseres Verständnis von Schmerzmechanismen und -behandlungen. Wir wissen, dass es essentiell ist, den Schmerz zu verstehen, um dessen Wahrnehmung zu verändern.

**Dank
Schmerzforschung
wissen wir, dass:**



● Andauernde Schmerzen meist von einem zu stark schützenden Schmerzsystem verursacht werden.

● Die besten Chancen hast du, wenn du mit Gesundheitspersonal (Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Pflegepersonal oder anderen) als Schmerzcoach zusammenarbeitest. Sie helfen dir, den entwickelten Plan umzusetzen

Der Schmerz von jede*m ist einzigartig. Deinen zu verstehen, kann helfen, ihn zu reduzieren.

● Deinen Schmerz verstehen lernen kann deinen Weg zur Besserung unterstützen

● Wenn du deinen Schmerz verstehst, ist es einfacher dein Aktivitätslevel zu erhöhen und die Vorteile einer psychologischen Betreuung zu sehen

● Dies kann zu einer langsamen Senkung deines Schmerzes und deiner Einschränkung führen – bis hin zu einer vollständigen Genesung

● Das geschieht, wenn du deinem Schmerzsystem beibringst dich weniger voreilig zu schützen

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

3

Schmerz ist nicht gleich Gewebsschaden

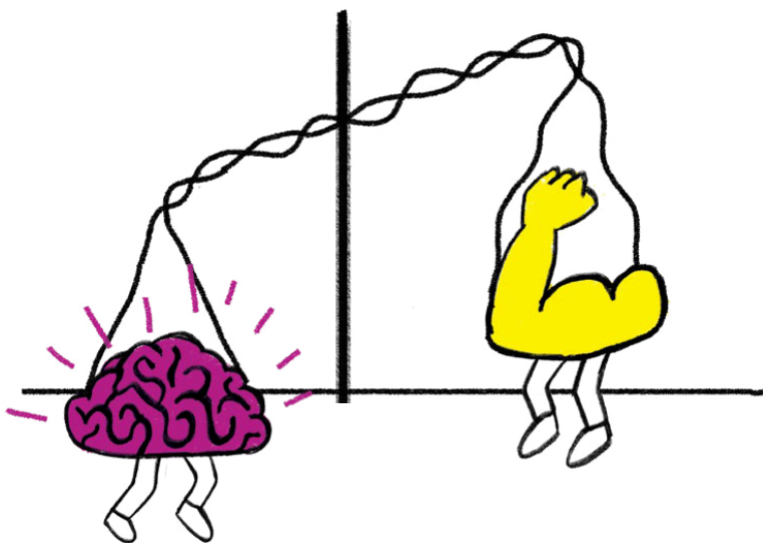


Schmerzwissen 3/9
Schmerz ist nicht gleich
Gewebsschaden

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Jeder Schmerz ist echt, unabhängig von der Ursache. Was die meisten Menschen überrascht, ist, dass man Schmerzen ohne einen Gewebsschaden haben kann. Das heißt, es gibt keine Verletzung an Muskeln, Sehnen, Nerven oder anderen Körperstrukturen.

Vielleicht hat es mal eine Verletzung gegeben, aber der Schmerz tritt immer noch auf, obwohl diese vollständig verheilt ist.

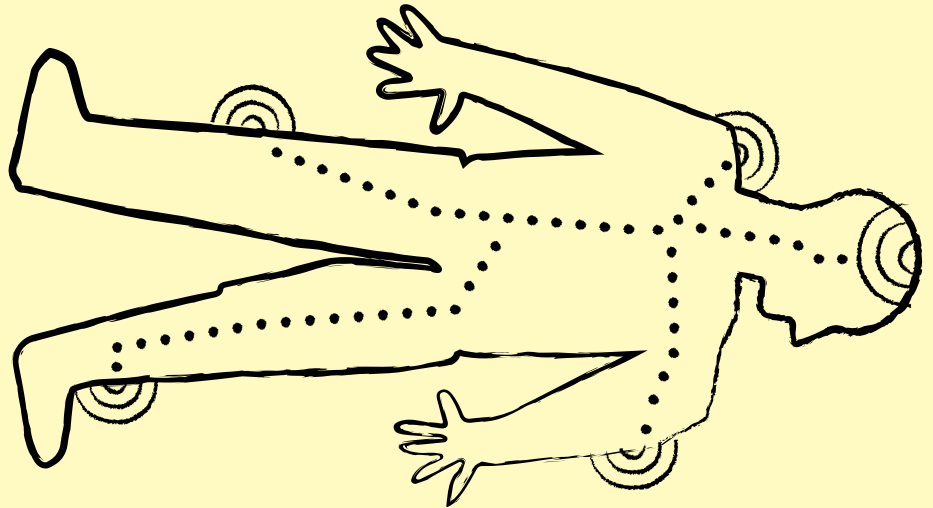


Unerwartet ist auch, dass man Anomalien in der Bildgebung (MRT, Röntgen etc.) haben kann, welche nichts mit dem Schmerz zu tun hat. Tatsächlich gibt es einige Belege dafür, dass viele Menschen mit „Anomalien“ keine Schmerzen haben und sich an keine Verletzung in dem Bereich erinnern können. Je älter man ist, desto normaler ist es solche Anomalien zu haben.

Der Grund für diese Diskrepanz zwischen Schmerz und Verletzung ist einfach. Gewebe kann nur einer gewissen Belastung (wie Bewegung oder Druck) standhalten, bevor es verletzt wird. Allerdings ist unser Schmerzsystem extrem komplex und es braucht mehr als nur Gewebsschaden, um es zu aktivieren. Psychologische und soziale Faktoren können auch Schmerzen hervorrufen – man nennt sie „nicht gewebsspezifische Faktoren“.

1995 erschien ein Artikel im British Medical Journal, in dem der Fall eines Maurers beschrieben wurde. Diesem steckte ein 15cm langer Nagel im Schuh, er hatte extreme Schmerzen. Als der Schuh in der Notfallaufnahme entfernt wurde, sah man, dass der Nagel zwischen den Zehen steckte und der Fuß vollständig unverletzt war.

Dank Schmerzforschung wissen wir, dass:



-
- Schmerz meistens zum Schutz von Gewebe auftritt

-
- Mit anhaltendem Schmerz wird das Schmerzsystem effektiver und kann überbeschützend sein

-
- Wenn Schmerz anhält, wird er oft stärker und dauert länger an

-
- Bei chronischen Schmerzen wird der Einfluss von nicht gewebesbezogenen Faktoren im Normalfall größer

-
- Nicht gewebesbezogene Faktoren sind u.a. Stress, Ängstlichkeit, Angst vor neuen Verletzungen, schlechter Schlaf, Sorgen über die Rückkehr an den Arbeitsplatz oder auch ein langer Pendlerweg

-
- Anomalien in der Bildgebung sind nicht unbedingt ein Grund für Schmerz

-
- Auch die Art und Weise, wie dir deine MRI-Bilder erklärt werden, kann Schmerz verursachen

-
- Menschen haben eine unglaubliche Selbstheilungskraft, um zu genesen und sich anzupassen

Zu verstehen, dass es bei allen anhaltenden Schmerzzuständen nicht gewebesbezogene Faktoren gibt, kann helfen deinen Schmerz zu reduzieren.

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

4

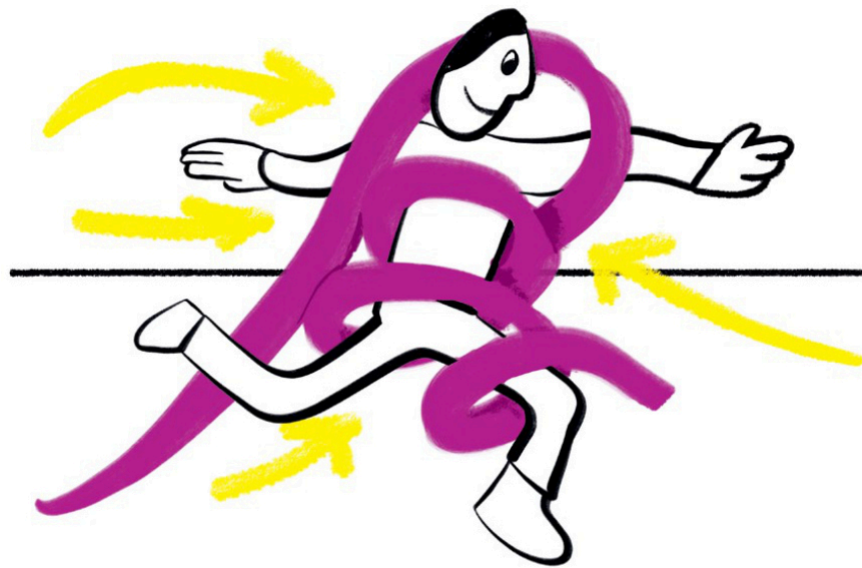
Schmerz bedeutet Schutz



Schmerzwissen 4/9
Schmerz bedeutet
Schutz

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Die Beziehung zwischen Schmerz und Gewebsschaden kann überraschend sein. Denn Schmerz ist nicht dazu da, um dir ständig Statusmeldungen über den Zustand deines Gewebes zu geben. Er ist da, um dich vor allem Gefährlichen zu schützen. Schmerz erregt deine Aufmerksamkeit und möchte dich dazu bringen, die Gefahr zu meiden.



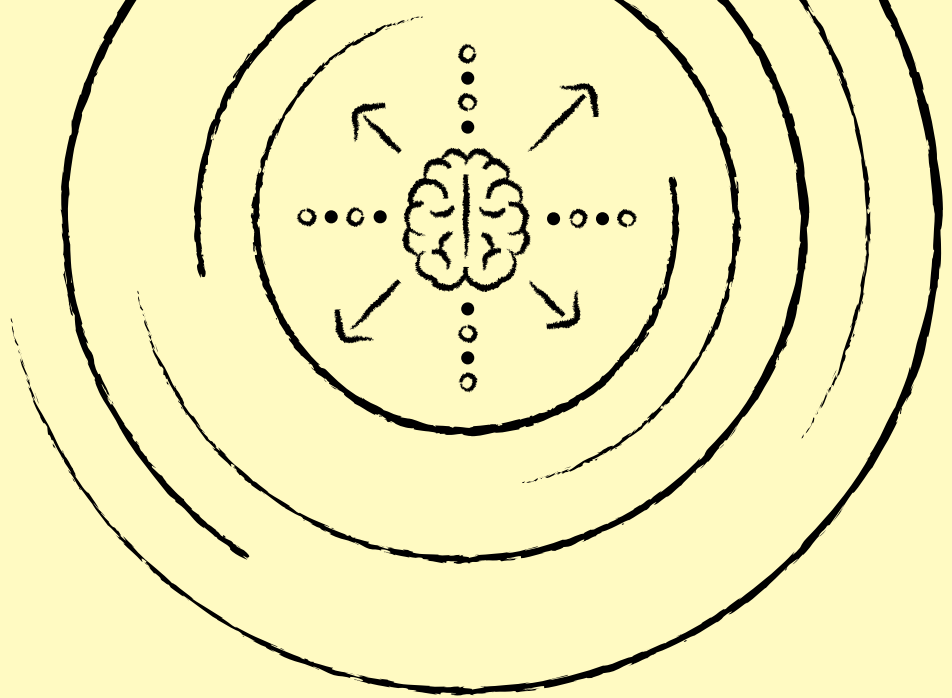
Also ist Schmerz eine Schutzantwort – so wie die Kampf-oder-Flucht-Reaktion, oder eine Immunreaktion.

Was früher als Schmerznerven beschrieben wurde, sind eigentlich nozizeptive Neurone. Diese kann man als Gefahrendetektoren bezeichnen. Sie benutzen elektrische Signale, um Informationen über potentielle Gefahren an das Gehirn zu senden.

Das Gehirn wertet all die ankommenden Informationen aus und setzt diese in Bezug zu Erfahrungen, um zu entscheiden, ob eine Schmerzempfindung produziert wird, um das Körpergewebe zu schützen.

Manchmal wird auf die Informationen der Gefahrendetektoren erst reagiert, wenn auch andere Informationen erhalten werden. Wie dir z.B. einen Schnitt mit einem Blatt Papier erst weh tut, wenn du das Blut siehst – Das Gehirn erkennt Bluten als schlechtes Zeichen und produziert Schmerz.

Dank
Schmerzforschung
wissen wir, dass:



● Gefahrendetektoren (auch als nozizeptive Neurone bekannt) übermitteln keinen Schmerz, sondern senden Informationen

● Manchmal wird erst auf diese Informationen reagiert, wenn noch weitere Informationen erhalten werden

● Nur das Gehirn entscheidet, ob es Schmerz generiert

● Erwartungen können das Ergebnis beeinflussen: wenn du erwartest, dass eine Behandlung oder Bewegung deine Probleme schlimmer machen, wird es sehr wahrscheinlich so sein; erwarte, dass es gut tun wird und du wirst beginnen dich besser zu fühlen

Der Grund für Schmerz ist, dich zu schützen. Wenn du verstanden hast, dass er dich gegen Schaden beschützt, der vielleicht nie stattfinden wird, kannst du anfangen dich außerhalb deiner Komfortzone zu bewegen – und den Schmerz verringern

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

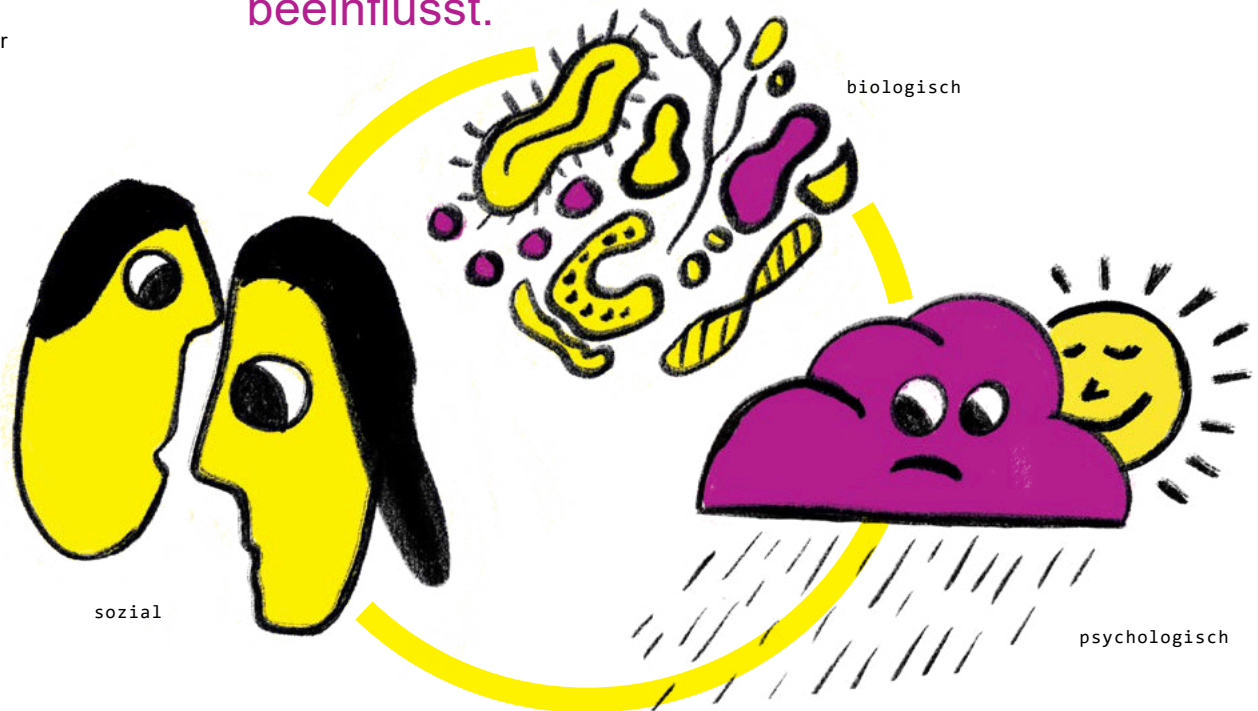
5

Es kommt auf den Kontext an

Schmerzwissen 5/9
Es kommt auf den Kontext an

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Schmerz wird von biologischen, sozialen und psychologischen Faktoren beeinflusst.



Soziale Faktoren beinhalten z.B. Menschen, deine Arbeit und Dinge, die du siehst und hörst. Psychologische Faktoren werden in kognitive und affektive Aspekte eingeteilt.

Kognitive Aspekte inkludieren dein Verständnis und Glaubenssätze und wie du über Dinge denkst. Also können sie deine Ideen über deine Schmerzursache beinhalten, ob du glaubst, dass deine Diagnose richtig ist, wie viel du deinem Gesundheitspersonal vertraust und wie du dich hinsichtlich deines körperlichen Zustandes jetzt und zukünftig fühlst.

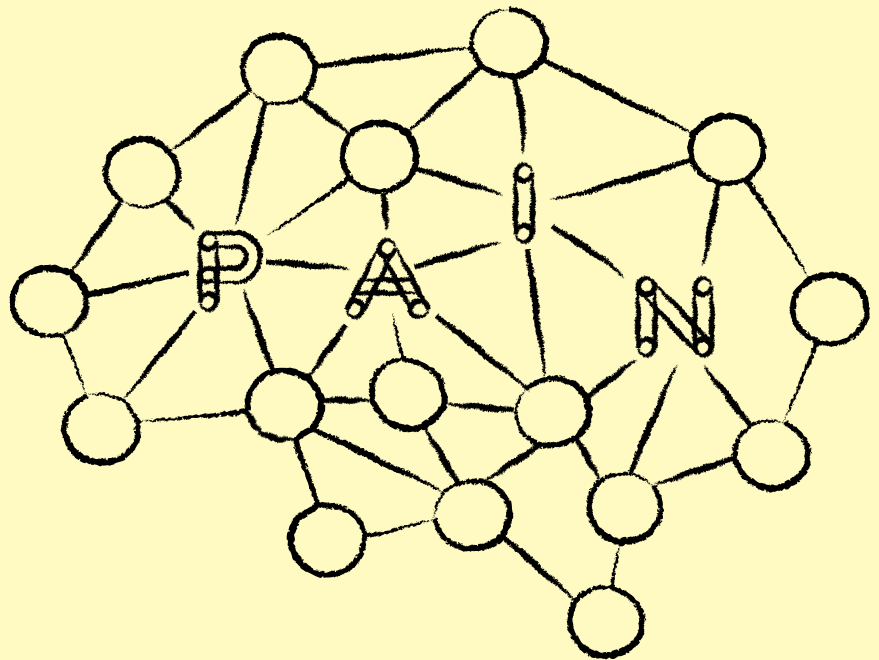
Affektive Aspekte sind Gefühle und Emotionen, die mit deiner Verletzung oder deinem Schmerzzustand einhergehen. Das könnte eine generelle Unzufriedenheit sein, Niedergeschlagenheit, Stress, Ängstlichkeit, Wut oder Frustration.

Alle diese Faktoren und Aspekte ergeben den Kontext zu deinem Schmerz. Sie sind damit auch ein mächtiger Einfluss auf den Schmerz, den du erlebst.

Zum Beispiel haben Experimente gezeigt, dass Schmerz, welcher durch einen heißen Stimulus erzeugt wird, meist intensiver empfunden wird, wenn man gleichzeitig ein rotes Licht statt eines blauen sieht – da wir rot meist mit Gefahr in Verbindung bringen. Auch wird Schmerz durch Laserstrahlen intensiver wahrgenommen, wenn einem erzählt wird, die Haut sei an dieser Stelle dünner als normal – da wir unbewusst den Schutz für Körperteile erhöhen, wenn wir sie für verletzbar halten.

Dank

Schmerzwissenschaft
wissen wir, dass:



● Der Kontext wirklich wichtig ist

● Der Kontext kann Schmerzintensität, -dauer und -variabilität beeinflussen

● Sich die ganze Zeit Sorgen zu machen, dass etwas wirklich verkehrt ist oder den Anstieg von Schmerz als ein Zeichen einer potenzieller Katastrophe zu sehen, macht nachweislich den Schmerz schlimmer und lässt ihn länger anhalten

● Den Einfluss des Kontextes auf deinen Schmerz zu verstehen kann helfen den Schmerz zu verringern – Verständnis ist Macht

Das sind großartige Neuigkeiten, denn es bedeutet, dass eine Veränderung der Situation oder deiner Reaktion darauf heißt, dass du auf dem Wege der Besserung bist.

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

6

Schmerz und dein Protectometer (Schutzomat)



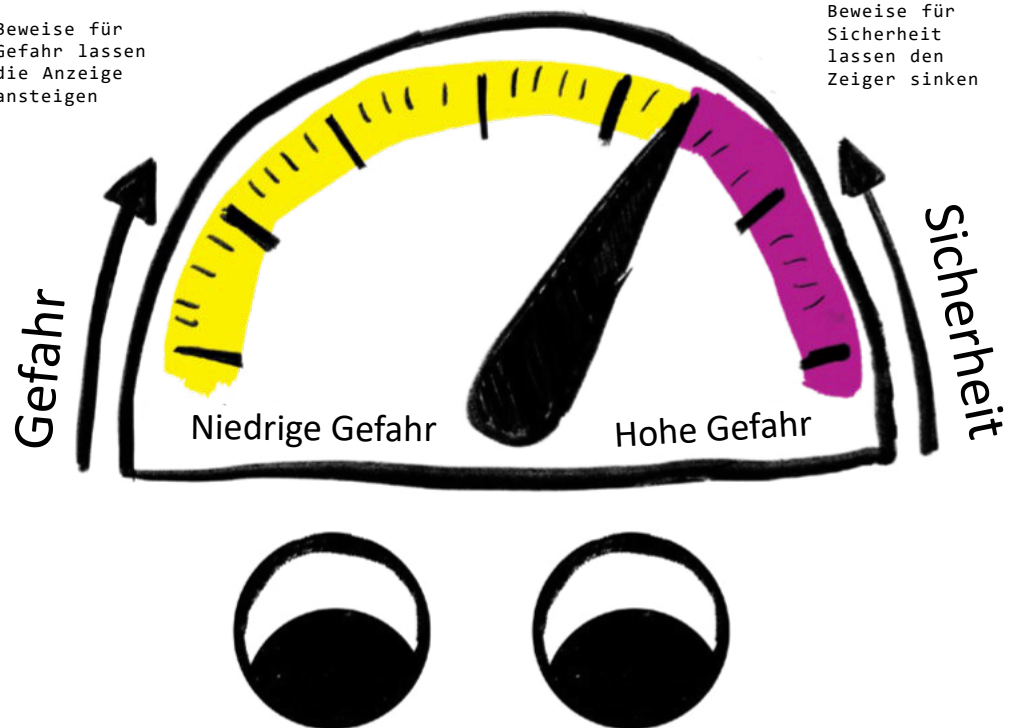
Schmerzwissen 6/9
Schmerz und dein
Protectometer

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Die Priorität Nummer eins unseres Gehirns ist das Überleben. Wir sind evolutionär darauf ausgerichtet, Gefahren wahrzunehmen. Schmerz ist eine Antwortmöglichkeit, um uns vor Gefahr zu warnen.

Protectometer

Beweise für
Gefahr lassen
die Anzeige
ansteigen

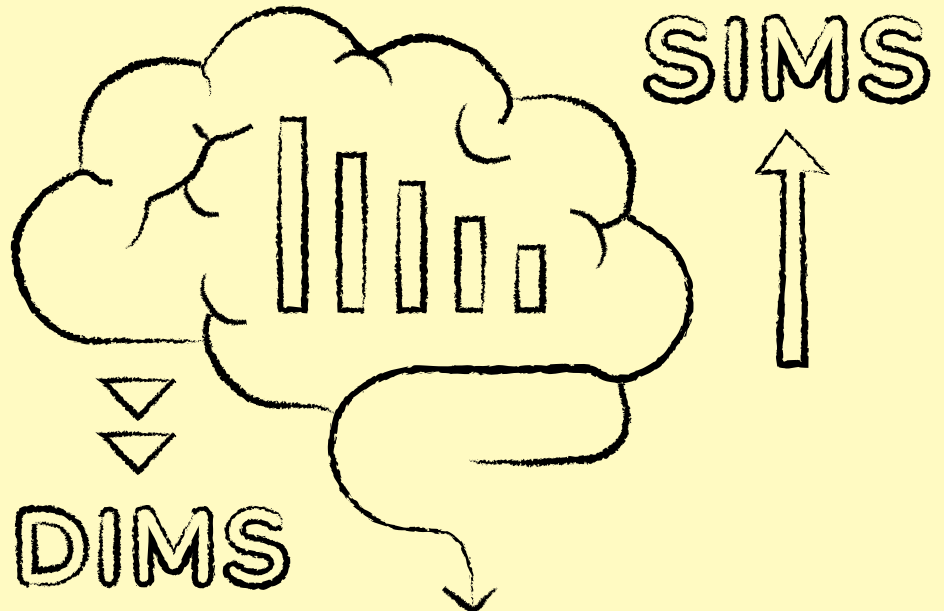


Beweise für
Sicherheit
lassen den
Zeiger sinken

Wenn Gefahrendetektoren – nozizeptive Neurone genannt – Nachrichten an dein Gehirn senden und so melden, dass ein Körperteil evtl. in Gefahr ist, dann wertet das Gehirn die Informationen unter Einbezug früherer Erfahrungen, deiner Sinneswahrnehmungen und anderer Körpersysteme und was es im Laufe des Lebens gelernt hat, aus.

Wenn dein Gehirn zum Schluss kommt, dass mehr glaubhafte Informationen für Gefahr in mir (DIM – Danger in me, Danger: engl. Gefahr) da sind, schützt es das Körperteil, indem es Schmerz generiert. Wenn es mehr glaubwürdige Informationen für Sicherheit in mir (SIM) gibt, wird es nicht reagieren. Dieser innere „Protectometer“ (Protection: engl. Schutz) wertet laufend DIMs und SIMs aus.

**Danke
Schmerzforschung
wissen wir, dass:**



● DIMs können mit Gefühlen wie Stress, Traurigkeit oder Wut zusammenhängen; sie können bestimmte Orte, Personen, Gedanken oder Aktivitäten betreffen – erinnere dich daran, dass Gedanken und Gefühle auch Nervenimpulse sind

● Ein 'schlechter Tag' kann das Ergebnis von einem oder mehreren DIMs sein anstatt von einer einzigen Bewegung oder körperlichen Aufgabe

Die Herausforderung ist, die DIMs zu identifizieren und in SIMs umzuwandeln – man könnte es ‚DIM SIM Therapie‘ nennen!

● Einzelne DIMs zu identifizieren, anstatt sie zu vermischen, kann Optionen eröffnen, um das Protectometer umzulernen

● SIMs zu identifizieren und sie mehr in das Leben zu integrieren, kann diese mächtiger als die DIMs machen, egal ob es glückliche Erinnerungen an Orte, Zeit mit bestimmten Personen oder Bewegungen und Aktivitäten, wie Tanzen oder Fischen sind.

Du kannst lernen deinen Protectometer Richtung SIMs zu verschieben, damit wird dein Schmerz langsam weniger.

● Manche DIMs können einfach in SIMs umgewandelt werden – z.B. wenn das MRI-Bild sorgfältig erklärt wird und die positiven Aspekte hervorgehoben werden, kann dies ein SIM werden

● Manche SIMs können sogar DIMs sein – z.B. süßes oder fettiges Essen kann dir zuerst ein gutes Gefühl geben, aber mittel- bis langfristig ein DIM sein

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

7

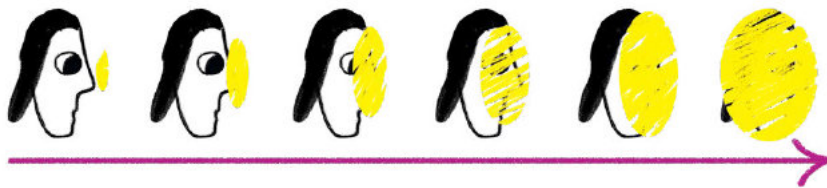
Dein überbehütendes Schmerzsystem



Schmerzwissen 7/9
Dein überbehütendes
Schmerzsystem

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Der Zweck von Schmerz ist Schutz. Manchmal wird er dabei etwas übereifrig. Dies ist so, weil das Schmerzsystem – wie alle biologischen Systeme des Körpers – lernt. Wenn du also lange Zeit mit Schmerzen gelebt hast, wird dein System effektiver und schützender in dieser Körperregion sein.



Wenn Gefahrenbotschaften von den Gefahrendetektoren im Gewebe ausgesendet werden, dann kommen sie zum Rückenmark

Wenn dies wiederholt passiert, dann lernt das Rückenmark besser auf diese Botschaften zu reagieren und verstärkt die Botschaft, bevor sie ans Gehirn weitergeleitet wird. Dies bedeutet, dass der Körper sensibel auf diese Botschaften und übermäßig schützend auf Veränderungen im Gewebe reagiert. Das gilt insbesondere für mechanische Reize, wie Bewegung, Dehnung und Druck, weniger hingegen für Hitze, Kälte und chemische Reize.

Wenn die verstärkten Botschaften im Gehirn ankommen, wird es wahrscheinlicher mit Schmerz antworten. Und mit der Zeit lernt auch das Gehirn effizienter in der Schmerzproduktion zu werden und verstärkt diese.

Wenn das Gehirn sich dahingehend verändert, dass es mehr schützt, ist der Einfluss viel grösser, weil das Gehirn nicht nur auf Gefahrenbotschaften des Rückenmarks reagiert; sondern auch bei Anzeichen von Gefahr von überall, auch aus Erinnerungen und Erfahrungen.

Das Schmerzsystem hat einen schützenden Puffer, welcher groß genug ist, um Gewebsschaden zu vermeiden, aber klein genug, um Schmerzen nicht unnötig auszulösen. In einem normalen System funktioniert das in fast 100% aller Fälle – mit einem normalen System haben wir Schmerzen, werden aber nicht häufig verletzt. Einzig in Situationen, in denen es zu schnell (wie bei einem Autounfall) oder zu langsam (wie ein langsam wachsender Krebs) geht, funktioniert der Puffer nicht, die Gefahrendetektoren werden nicht aktiviert. Ein wenig anders ist es mit einem überreagierenden System, denn dort wird der Schmerz getriggert, lange bevor der Körper in Gefahr ist. Und sogar, wenn du genau die Dinge machst, die dein Körper für eine Heilung bräuchte.

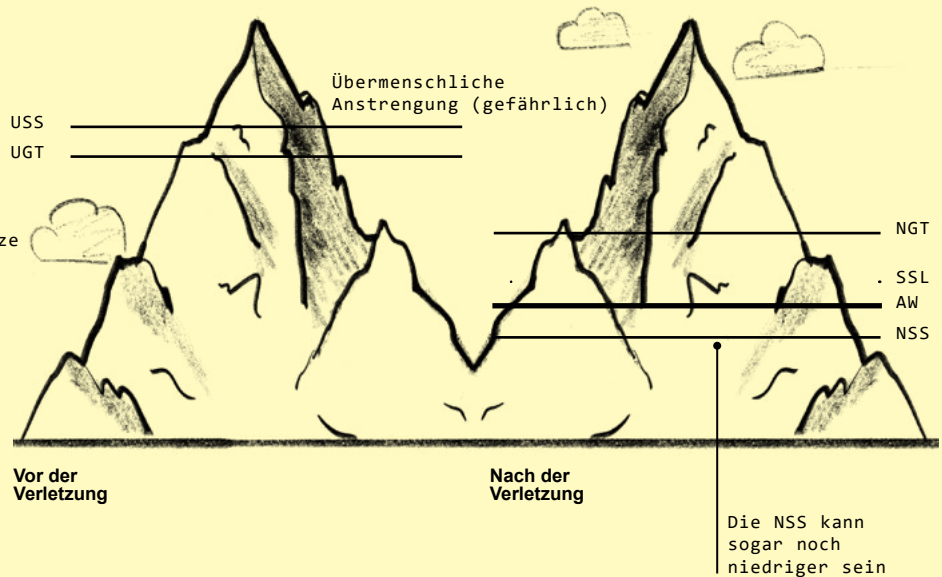
Dank Schmerzwissenschaft wissen wir, dass:

Das Zwillingspitzenmodell

Legende

UGT (ursprüngliche) Gewebetoleranzgrenze
 USS (ursprüngliche) schützende Schmerzgrenze
 NSS neue schützende Schmerzgrenze
 NGT neue Gewebetoleranzgrenze
 SSL Schmerzschiebung-Linie
 AW Ausgangswert

Nach Schmerzen Verstehen
 Butler & Moseley (2013)



- Anzeichen für ein überbeschützendes System können z.B. höhere Sensibilität auf mechanische Reize als auf heiße oder kalte Dinge einschließen, oder dass der Schmerz von einer Seite des Körpers auf die andere wandert.

- Wenn es einmal überbeschützend geworden ist, kann alles es anwerfen, eingeschlossen des Kontextes.

- Bewegung oder Übungen zu machen kann etwas Schmerz auslösen, wenn er aber nicht unaushaltbar ist, kann er helfen den Puffer zu verkleinern.

- Sogar sehr kleine Verletzungen können Dauerschmerz hervorrufen, wenn das Schmerzsystem genügend Gründe hat, um sensibler zu werden.

- Die Größe des Puffers, oder die Sensibilität des Schmerzsystems, kann reduziert werden, indem man die Anforderungen daran langsam erhöht.

Jeder Schritt muss groß genug sein, um eine kleine Anpassung auszulösen, aber klein genug, um keine starke Schmerzattacke auszulösen.

Den Puffer des Schmerzsystems zurückzusetzen braucht Zeit. Aber bleib dran, denn dein System wird sich auch an den kleinsten Sieg erinnern und, langsam, aber sicher, wirst du Fortschritte machen.

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
 Instagram @painrevolution

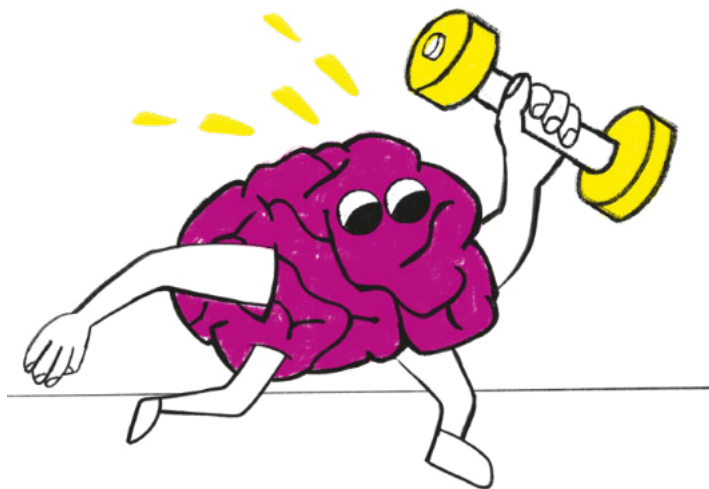
8

Trainiere dein Schmerzsystem neu



Schmerzwissen 8/9
Trainiere dein
Schmerzsystem neu

Translated by:
Alexandra
Litzenburger



Genauso wie dein Schmerzsystem gelernt hat überbeschützend zu sein, kann es wiedererlernen normal zu arbeiten, dank Bioplastizität.

Bioplastizität ist die Eigenschaft unseres Körpergewebes und all der Körpersysteme sich an Erfahrungen anzupassen oder zu lernen.

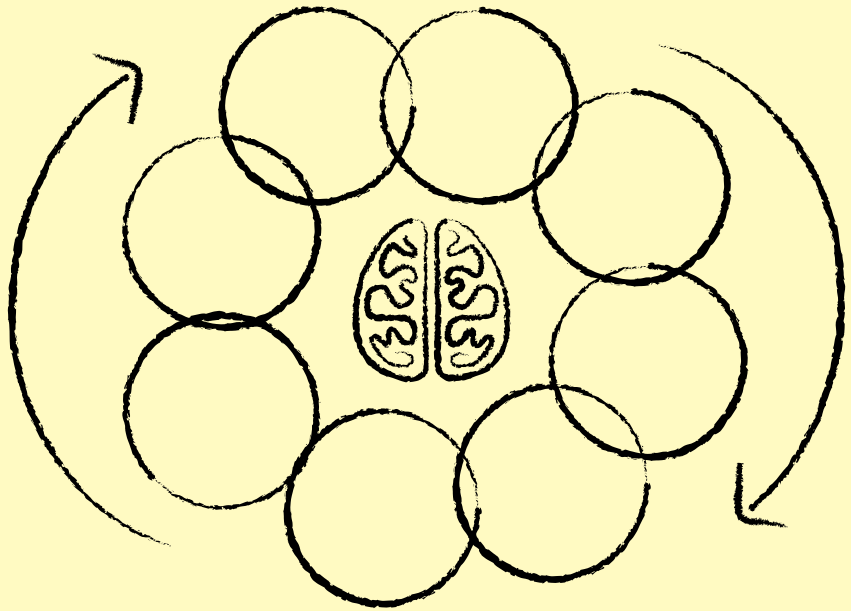
Ein Beispiel ist die Fähigkeit des Immunsystems, einen Keim schneller zu bekämpfen, wenn es diesen schon einmal bekämpft hat, so funktionieren Impfungen. Ein anderes ist Muskulatur, einschließlich des Herzens, die sich durch Training in Länge und Schnelligkeit der Kontraktionen anpasst – so wirst du kräftiger und fitter, wenn du regelmäßig trainierst.

Bioplastizität gibt es in jedem Alter. Alles, was es dazu braucht sind deine Zeit, Ausdauer, Geduld, Mut, Offenheit und ein klein wenig Hilfe.

Der erste Schritt ist es, dein Schmerzsystem zu verstehen, wie es funktioniert und wie es überbeschützend werden kann. Zu wissen, dass Schmerz beeinflusst wird von Gedanken, Gefühlen, Stimmung, Gesagtem und allem anderem um dich herum kann dir den Mut geben dich zu bewegen, auch wenn es weh tut, und deinen schützenden Puffer in die richtige Richtung schubsen.

Ein guter Coach wird dir helfen, deinen Schmerz zu verstehen und was ihn besser oder schlechter macht. Ein super Coach, welcher sich in den Schmerzwissenschaften auskennt, wird dir beibringen, wie du deine Rehabilitation planst, eine Woche nach der anderen. Sie werden dich ermutigen, dranzubleiben, klug zu trainieren und nicht in Panik zu verfallen, wenn die Schmerzen erneut aufflammen. Dein Coach könnte dein*e Physiotherapeut*in, Ärzt*in, Bewegungswissenschaftler*in oder Pflegekraft sein. Du könntest auch ohne Coach starten und dich einfach ein kleines wenig mehr bewegen, als du es normalerweise tun würdest, dabei deinen Herzschlag erhöhen, Schritt für Schritt.

**Dank
Schmerzforschung
wissen wir, dass:**



● Schmerz kein Anzeiger für Gewebsschaden ist, er beschützt den Körper

● Dank Bioplastizität kann das Schmerzsystem umtrainiert werden

● Das Gehirn neuen Informationen auszusetzen oder es an Situationen oder Aktivitäten zu erinnern, welche viele Schutzbotschaften (SIMs) hatten, ist ein guter Weg das System umzulernen

● Das Verständnis anderer Personen von Schmerz kann den Schmerz beeinflussen

● Der Trick ist es, nicht alle Herausforderungen des Lebens, seien sie emotional oder physisch, zu vermeiden – sondern er besteht darin dem System zu lernen, wie es damit umgeht

Neu zu lernen, sich frei zu bewegen und daran zu glauben, dass du sicher bist, braucht Mühe, Übungen, Ausdauer und viele kleine Siege. Also bleib dran!

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

9

Ergreife die Initiative



Schmerzwissen 9/9
Ergreife die Initiative

Translated by:
Alexandra
Litzenburger

Es gibt unglaublich viele Belege dafür, dass die beste Therapie, um Dauerschmerzen vorzubeugen und diese zu überwinden Planung, Übernahme der Kontrolle und ein langfristiger Ansatz sind



Die Belege sagen uns auch, dass wenn wir darauf warten, dass etwas passiert und unsere Zeit damit verbringen, auf Dinge zu reagieren, dann werden wir einen stetigen Anstieg von Einschränkung und Schmerz erleben.

Die Initiative zu ergreifen ist am besten.

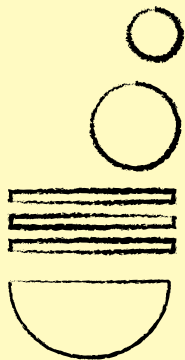
Dies kann bedeuten "wir machen aktive Dinge" – aktiv den Schmerz neu denken, aktiv neue Ansätze ausprobieren und das Schmerzsystem und den Körper umlernen. Einfach gesagt bedeutet es, die Dinge selbst zu tun, anstatt sie mit sich machen zu lassen.

Aktive Strategien schließen Dinge ein, die dich stark machen und fördern, deine Sicherheit, Glauben und Wissen entwickeln, damit du das Steuer in die Hand nehmen kannst. Wenn du es so angeht, ermöglichst du deine Genesung.

Eine passive Strategie könnte es sein, Medikamente zu nehmen, sich auszuruhen und alle paar Tage zur Physiotherapie zu gehen, weil die Schmerzen zu stark werden. Auch wenn sie dir zeitweise Besserung verschaffen können, wissen wir, dass es der bessere Ansatz ist, eine aktive Strategie täglich anzuwenden, welche hilft, die Schmerzepisoden zu reduzieren oder zu verhindern.

Dank

Schmerzforschung
wissen wir, dass:



● Aktive Strategien besser sind als passive, um dein Schmerzsystem und deinen Körper mit der Zeit umlernen zu lassen

● Aktive Strategien können das Lernen über Schmerz beinhalten, damit dieser nicht mehr als Bedrohung gesehen wird

Mit der Zeit, aus deinen eigenen Erfahrungen heraus und mit deinem Gesundheitspersonal zusammen, wirst du lernen, welche aktive Strategien für dich am besten funktionieren. Sei aktiv und spüre die Vorteile davon!

● Aktive Strategien können körperlich sein, wie ein bisschen mehr Bewegung jeden Tag

● Aktive Strategien können an Gedanken und Emotionen arbeiten, wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannungstraining, Yoga, Tanzen oder etwas mit anderen unternehmen

● Vorausplanung und Körper, Geist und Gehirn darauf vorzubereiten, dass es Rückschritte geben kann, kann es einfacher machen diese dann zu überwinden

Dieses Informationsblatt enthält keine medizinischen Empfehlungen. Aber wir hoffen sehr, dass du, wenn du es gelesen hast, mehr über deinen Schmerz und die fundierten Managementstrategien weißt.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution