

Schmerz.



Behandlung.



Die meisten Menschen kennen gelegentlich Kopf- oder Rückenschmerzen. Wenn Schmerzen aber permanent auftreten - also chronisch sind, werden sie zur beeinträchtigenden Dauerqual. Die Lebensfreude, die Arbeit und das Private leiden darunter. Schlechte Stimmung lässt uns eher inaktiv werden. Die Inaktivität wird vielleicht durch den auftretenden Bewegungsschmerz verstärkt. Schlechte Stimmung und / oder Inaktivität führen jedoch auch zu einer Zunahme der Muskelanspannung, dies wiederum zu erhöhter Schmerzintensität: ein Teufelskreis!
Schmerz ist lebensnotwendig und soll nicht ignoriert werden. In erste Linie sind Schmerzen ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers. Es zeigt an, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist.

Was ist Schmerz?

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.

“(Schmerzdefinition nach Task Force of Taxonomy, International Association for the Study of Pain, 1979).

Diese Definition stellt Folgendes klar:

- Schmerz ist meist eine Sinnesempfindung und ein negatives Gefühlserlebnis
- Schmerz warnt vor Gewebeschäden
- Schmerz kann auch ohne Gewebeschäden auftreten

Das Erkennen und die richtige Behandlung von Schmerzsyndromen sind in der Praxis wie in der Natur, es sind nicht alle Dinge schwarz oder weiß. Leider gibt es keine Geräte, mit denen man Schmerzen, objektiv in Bezug auf das Ausmaß darstellen könnte. Deshalb sollte

eine gezielte Anamneseerhebung und klinische Untersuchung gemacht werden.

Trotz den vielfältigen Überlappungen sollte Mediziner unterscheiden zwischen der:

1. Akutem Schmerz – bis zu 3 Monaten nach initialer Auslösung
2. Chronische Schmerz
3. Nozizeptiver Schmerz (Frakturen, Gelenkserkrankungen, Myokardinfarkt, Kolitis, Pankreatitis...)
4. Neuropathischer Schmerz (z.B. diab. Polyneuropathie, Trigeminalneuralgie, Infektionen wie Borreliose, Tumorschmerzen...)
5. Deafferentierendesschmerz (z.B. Phantomschmerz)

Behandlung des nozizeptiven Schmerzes ist einfacher und erfolgreicher als des neuropathischen Schmerzes. Trotzdem: „Kein Mensch muss heute in Österreich unerträgliche Schmerzen ohne Behandlung erdulden. Der Medizin und angrenzenden Gesundheitsberufe z.B. Physiotherapie stehen eine breite Palette an Möglichkeiten zur Verfügung.“ Die Angebote reichen von Physio-Sporttherapie bis zu medikamentösen Schmerzmittel zur psychologischen und psychotherapeutischen Schmerzbekämpfung sowie operativen Methoden.

Schmerz entsteht im Kopf! Und seine Bekämpfung auch!

Vorsorge und Therapiemöglichkeiten sind zahlreich und auch Sie können dazu beitragen dass es Ihnen besser geht. Manches mal sind es Kleinigkeiten, welche Sie ausser acht lassen:

Aufwärmen vor Sportausübung, optimales Bett, richtiges Sitzen, richtiges Heben (durch Abbiegen der Knie- so wie die Gewichtsheber), gewichtsverteiltetes Tragen (besser zwei kleine Taschen links und rechts, als eine einzige Tasche einseitig), Verzicht auf Drehbewegung beim Heben bzw. Heben in vornüber gebeugter Haltung, Vermeiden von Zugluft, Umziehen von verschwitzter Kleidung unmittelbar nach

Ende des Sports, richtiger Arbeitssessel, Ein Ausgleichssport, Gymnastik, usw.

Das alles könnte –konsequent und diszipliniert angewandt – hier eine deutliche Verbesserung oder sogar Schmerzen in Rücken und Nacken ganz verschwinden lassen.

Wenn es trotzdem nicht hilft unterschützen wir Sie mit Rad und Tat in unserer Praxis PHYSIOMED im Haus Sankt Barbara, 1230 Wien, Erlaaer Platz 4 .

Mit verschiedenen Techniken wie;

Manualtherapie, ev. Reposition bzw. Manipulation von Wirbelgelenken oder aus dem Gleichgewicht geratenen Muskel und Bändern, Dehnen der Weichteile(Mobilisierung),

Moorpackungen, Eispackungen, Wohltuende Massage, Gezieltes Muskel- und

Kraftaufbautraining, Dehnübungen

(Stretching) und Beweglichkeitstraining,

Elektrotherapie wie Ultraschal,

TENS...aber auch Techniken zur Entspannen

(bei Kopfschmerzen, stressbedingtem

Schmerz, Tinnitus, Schlafstörungen und

Müdigkeit, Depressionen und Ängsten)

wie autogenes Training, Muskel- Entspannungstraining,

Qi-Qong...

Informieren Sie sich bei uns InfoTel: 0676/3210866 oder 01/68081-54.

Tatiana Weiss

Leitende Diplom Physiotherapeutin

Geschäftsführer PHYSIOMED.



PHYSIO
MED