

Bad Homburg, den 27. Januar 2014

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Warum gibt es Schmerzen?

Ich meine die Schmerzen, unter denen heute Menschen am häufigsten leiden - Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Hüft-, Schulter- und Knieschmerzen, Achillessehnen Schmerzen und all die anderen Stellen am Körper, die ohne erkennbaren Anlass zu schmerzen beginnen. Auch wenn anscheinend ein Grund vorliegt: Die Arthrose, der Bandscheibenvorfall, die Spinalkanalstenose, die Kalkablagerung, eine Gelenksentzündung oder Fibromyalgie.

Das Wissen darum, warum die meisten dieser Schmerzen entstehen ist Grundlage der neuen Schmerztherapie, die sich seit einigen Jahren mehr und mehr durchsetzt und für viele darin ausgebildete Therapeuten eine Schlüsseltherapie im multimodalen Modell darstellt. Einfach deswegen weil sie die genannten Schmerzen ungewöhnlich schnell und nachhaltig auf natürliche Weise beseitigen kann.

Wir wissen durch diese neue Schmerztherapie, dass die meisten Schmerzen wegen Verkürzungen und Spannungserhöhungen der Muskeln und Faszien, also des Bindegewebes entstehen. Und jetzt bitte verstehen: Die Arthrose, der Bandscheibenvorfall, die Spinalkanalstenose, die Kalkablagerung oder Entzündung - diese Schädigungen oder Zustände selbst tun meist gar nicht weh. Was weh tut, sind die Belastungen, die aufgrund der gestressten, zu stark ziehenden Muskeln den Körper veranlassen dessen Besitzer mit starken Schmerzen davor zu warnen, dass sein Körper zu Schaden kommt. Auch dann, wenn Schäden schon eingetreten sind.



Physiologisch läuft das so ab, dass entweder Muskeln anfangen zu brennen, weil sie zu viel Kraft aufbringen müssen um die vom Besitzer verlangte Position zu halten. Oder dass im Gehirn ein so genanntes Alarmschmerzprogramm aktiv wird, das einen Schmerz genau dorthin projiziert wo er eine Bewegung verhindert, die Arthrose auslösen oder diese verstärken würde.

Kennt man diese Zusammenhänge kann man logisch nachvollziehen, warum bestimmte körperliche Tätigkeiten oder oft eingenommene Positionen die spannungserhöhend oder verkürzend wirken – wie beispielsweise das häufige Sitzen - nach genügend langem „Training“ zu Schmerzen führen. Auch die Schmerzen von denen man eigentlich denkt, dass sie von einer im Körper bereits bestehenden Schädigung herrühren.

Mein Tipp, um selbst herauszufinden ob das für Ihre eigenen Schmerzen zutrifft: Nehmen Sie ein angenehm heißes Bad, egal was für Schmerzen Sie haben. Meist lassen die Schmerzen nach, weil Ihre Muskeln sich im warmem Wasser entspannen. Dann spüren Sie zweifelsfrei, dass Ihre Schmerzen nicht von der Arthrose, dem Bandscheibenvorfall oder der Verkalkung kommen, sondern von Ihren Muskeln und Faszien. Dann wissen Sie, dass das Einzige was Ihre Schmerzen wirklich dauerhaft „heilen“ kann darin besteht, Ihre Muskeln so therapieren zu lassen und Sie anschließend selbst durch Übungen so gedehnt und flexibel zu halten, dass deren Spannungen sich normalisieren.

Ihre

Dr. Petra Bracht

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auf dem Vortrag mit Dr. Petra Bracht „Schmerzen verstehen und heilen“ am Mittwoch, den 5. Februar um 19 Uhr in Bad Homburg. Um Voranmeldung unter 06172 171050 wird gebeten.