

SCHMERZ ERKLÄRT



01 | Der Unterschied

Trauma vs. Chronisch



Schmerz folgt einer klaren Ursache



Gewebe wurde beschädigt und Schmerz ist von relativ kurzer Dauer



Schmerz dient der Schutzfunktion



Schmerz klingt ab wenn der Körper sich heilt



Ursache ist meist nicht klar und oft ist ein Gewebeschaden nicht klar auszumachen



Andauernd über 3 bis 6 Monate



Ständig ähnliche sich wiederholende Schmerzen

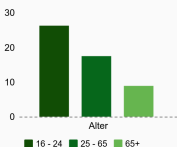


Schmerz überdauert Ursache und ist selbst zur Krankheit geworden



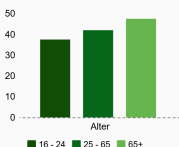
02 | Der Auslöser

Unfall



Verletzungen oder innere Entzündungen stehen im Ursprung von akuten Schmerzen. Das Schmerzauslösende Ereignis und der empfundene Schmerz hängen also direkt zusammen

Nicht Unfall



Wird die Ursache des Schmerzes nicht behandelt, entwickelt sich der Schmerz weiter und bleibt bestehen. Durch fehlende, und unzureichende Behandlung bleiben die Schmerzen und die deren Ursache nach wie vor bestehen



Die meisten Schmerzen (80-90 %) haben Ihren Ursprung **NICHT** in Verletzungen, Schädigungen oder Verschleiss, sondern werden durch überhöhte **Zugspannung der Muskeln** verursacht. Eine Fehlprogrammierung der Muskeln und daraus folgende **Verkürzung der Faszien!**



03 | Die Behandlung



Wann immer möglich, sollte die Ursache des akuten Schmerzes therapiert werden. Zur Behandlung von Schmerzen werden zahlreiche medikamentöse Schmerzmittel, sogenannte Analgetika verwendet



Chronische Schmerzen können mit Osteopressur und Dehnübungen einfach behandelt werden. Die Behandlung setzt direkt am Knochen an wo der Schmerz entstanden ist und das Signal "Schmerz" zum Gehirn sendet



Fasziengewebe kann behandelt werden - mit geschickten Körpermanipulationen, Dehnung, Bewegung und Bewusstsein kann das Gewebe neu geformt werden! Wichtig für den **Behandlungserfolg** ist dabei, dass die Übungen **regelmäßig** durchgeführt werden.



FAZIT

Chronische Schmerzen haben eine negative Wirkung auf die Lebensqualität. In der Schweiz alleine gibt es über **eine Million** Betroffene!

Muskulär-fasziale Fehlspannungen äussern sich in „Alarmschmerzen“. Solche Alarmschmerzen können einfach und schnell beseitigt werden, wenn wir lernen wie und vor allem, dass wir uns bewegen sollen.

Die Eigenaktivität der Betroffenen trägt einen wesentlichen Anteil für den Behandlungserfolg.