

Schmerz-Info

Das Problem der Schmerzen ist nicht der Akutschmerz sondern der „chronifizierte Schmerz“.

Ist der Schmerz einmal als Dauererscheinung unser Lebensbegleiter, dann bahnen sich die Schmerzleitungen so, dass geringe Schmerzreize bereits im Gehirn ein Schmerzbild größerer Art erzeugen können.

Anders ausgedrückt heißt es, dass gewisse Hemmmechanismen, über die der Körper ebenfalls verfügt, quasi überfahren werden und den Schmerz sofort massiv im Gehirn anflutet. Der betroffene Patient hat durch geringe Schmerzauslösung im Kopf das Gefühl, heftigste Schmerzen zu haben.

Prof. Dr. W. Ziegelgensberger vom Max-Blank-Institut für Psychiatrie in München beschreibt das so:

- Wir gehen heute davon aus, dass es körperliche neuronale und nichtneuronale Systeme gibt, die Faktoren produzieren, die verhindern, dass das Aufschaukeln von Schmerz und der Übergang zu einer chronischen Hyperaktivität im Schmerzgeschehen abläuft. Die neuesten Untersuchungen zeigen, dass körpereigene Liganden wie Anandamid und 2-Arachidonylglycerol das Vergessen aversiver Reize (z. B. chronische Schmerzen) beeinflusst.

Wenn wir einen chronischen Schmerz besiegen wollen, dann müssen wir dies im Sinne einer aktiven Krankheitsbewältigung durch körperliche Aktivität oder/und auch durch gezielte pharmakologische, verhaltenstherapeutische und physikalische Maßnahmen erlernen. Dazu gehören aktive Selbstkontrolle und eine erlernbare Steigerung der Genussfähigkeit des Schmerzpatienten. Dies scheinen die vermutlich wirksamsten Antichronifizierungsstrategien zu sein.