

Schmerzen lindern oder heilen – wirklich ist, was wirkt

Schmerzen zählen zu den elementarsten Erfahrungen des Menschen. Wer einmal über längere Zeit Schmerzen hatte, weiß körperliches Wohlbefinden ganz anders einzuschätzen. Schmerz kann viele Symptome haben, ganz plötzlich auftretend oder schleichend sein je nach seiner Ursache. Allerdings ist der Schmerz nach Ansicht der Experten jeglicher Heilrichtung ein lebensnotwendiges Signal, dass Körperstellen verletzt, belastet, entzündet, nicht durchblutet, degeneriert oder in Mitleidenschaft gezogen sind.

Die Ursachen von Schmerz sind vielfältig. Eine exakte ärztliche Diagnosestellung ist notwendig, um differenziert und gezielt Therapiemaßnahmen anzuwenden. Schmerzempfindungen werden über das Nervensystem zum Rückenmark und zum Gehirn geleitet und lösen körpereigene Regulationen aus. Wo die Selbstheilungskräfte die Ursache nicht zu beheben vermögen, kann eine chronische Schmerzsituation z. B. bei Knie- oder Hüftarthrose entstehen. Hier ist therapeutische Hilfe erforderlich, um ein sogenanntes chronisches Schmerzsyndrom zu vermeiden, da sich ansonsten die Schmerzwahrnehmung verselbständigen könnte und Medikamente immer höher dosiert werden müssten. Das Seelenleben nimmt oft eine depressive Wende – ein Teufelskreis kann einsetzen, in dem der Schmerz alles beherrscht.

Heute gibt es neben effektiven Medikamenten zur Schmerzbehandlung ergänzende Methoden wie beispielsweise Medikamenteninjektionen an Triggerpunkten, Schmerzleitungsblockaden, Akupunktur oder Injektionen von homöopathischen Mitteln an Akupunkturpunkten. Karin Gockscha-Schultze, Ärztin für Allgemeinmedizin in Oberursel, setzt sich mit dem Thema Schmerz in ihrer täglichen Praxis schon lange auseinander. „Durch eine Behandlung mit naturheilkundlichen Therapien und Akupunktur lässt sich bei Schmerzpatienten oftmals die Dosis der Schmerzmedikamente redu-

zieren oder auch ganz absetzen. In Verbindung mit Entspannungsmethoden und psychotherapeutischer Unterstützung ist meist eine Verbesserung des Allgemeinbefindens zu erreichen“, so die Medizinerin. Krankengymnastik (heute Physiotherapie genannt) setzt gezielt bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen an. Auch die Physiotherapie sieht im Menschen heute mehr als eine Summe von Knochen, Gelenken und Muskeln, sie beurteilt das aktuelle Befinden des Patienten im Ganzen, um dann die optimale Behandlung einzuleiten. Nach Auskunft von Alexa Kröger, Inhaberin einer Praxis für Physiotherapie in Oberursel, steht zu Beginn der Behandlung meist die Schmerzreduktion mit eher passiven Maßnahmen wie Massagen und ähnlichen Techniken im Vordergrund, Lymphdrainage können Spannungsschmerzen im Gewebe lindern. Dann setzt die aktive Phase mit Bewegungs- und Kräftigungsübungen ein. Es wird versucht, das Gleichgewicht der Muskulatur wieder herzustellen, Abwehrspannungen zu lösen und die Gelenke zu mobilisieren. Häufig wird bereits an dieser Stelle der erwähnte Teufelskreis unterbrochen. Der Patient stellt fest, dass er sich schmerzfrei bewegen und sogar belasten kann.

Alternative Heilmethoden

Unterschiedliche Formen der Musik- und Körpertherapie wendet Dorothea Slodowy bei schmerzgepeinigten Menschen an. Durch Singen, Trommeln und aktive Improvisation mit Instrumenten kann das Schmerzempfinden zur Musik hin verlagert werden. Auf einer sogenannten Körper-Klang-Resonanzliege können Patienten durch Instrumente vibratorisch stimuliert werden. In Kombination mit der Cranio-Sakralen-Körperbehandlung durch die Hände können so Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Ziel all dieser Therapieformen ist es, zu einer Linderung und besseren Schmerzbewältigung zu gelangen und gemeinsam nach den Ursachen zu suchen, um eingefahrene Lebensgewohnheiten und alte Muster zu durchbrechen. Ganzheitlich versteht sich auch die Osteopathie, eine ganzheitliche, manuelle Heilmethode, die davon ausgeht, dass die Bewegungsfähigkeit aller Körperteile die Grundlage einer guten Konstitution darstellt und umgekehrt jeder Bewegungsverlust die Ursache von Funktionsstörungen sein kann. „Das heißt, die gleichen Symptome und Beschwerden können bei zwei Menschen völlig unterschiedliche Ursachen haben, die entsprechend unterschiedlich behandelt werden“, so Christiane Hohmann-Amthor, die in Oberursel eine Praxis für Osteopathie betreibt. Die Osteopathie hat zum Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und Beschwerden möglichst ursächlich und damit langfristig zu beseitigen.

Gute Erfolge wurden bei chronischen Schmerzen auch mit der Feldenkrais-Methode, die auf die Leichtigkeit von Bewegungsabläufen abzielt und mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, die auf gezielte Spannung und Entspannung der Muskulatur setzt, gemacht. Mit Biofeedback, einem computergestützten Verfahren, das körperliche Vorgänge sichtbar macht, können Patienten unter Anleitung aktiv ihr Verhalten korrigieren, bis die Beschwerden verschwinden. Wer nach dem Motto „Wirklich ist, was wirkt“ nach seiner persönlichen Schmerzbehandlung sucht, hat eine Chance, die Lebensfreude zurückzugewinnen.



FG 2005