



# Chronische Schmerzen

Werden akute Schmerzen nicht frühzeitig (innerhalb von 4 Wochen) wirksam behandelt, kann sich ein **Schmerzgedächtnis** ausbilden. In diesem Fall erhält das Gehirn wie bei einem Phantomschmerz nach einer Amputation weiterhin Schmerzsignale, auch wenn die auslösende Ursache nicht mehr vorhanden ist. Chronische, also anhaltende Schmerzen sind die Folge. Die körperlichen Aktivitäten werden weiter reduziert, der Bewegungsapparat dauerhaft geschwächt und die allgemeine **Leistungsfähigkeit sinkt**. Ältere Personen sind hiervon in besonderem Maße betroffen, da ihre Muskelkraft schneller nachlässt als bei jüngeren. Die Beschwerden verstärken sich, was wiederum die Angst vor Bewegung schürt. Durch die Schmerzsignale wird die Spannung einzelner Muskeln anhaltend erhöht, sie verkrampfen, werden nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt und verhärten in der Folge schmerzhaft.

Der **Teufelskreis** aus Schmerz, Bewegungsarmut und Muskelverspannung ist geschlossen. Der Versuch, schmerzhafte Bewegung durch Schonhaltung zu vermeiden, führt dazu, dass bislang noch nicht schmerzende Muskelgruppen überbeansprucht werden. Auf diese Weise kann die anfängliche Verspannung „wandern“ und der Schmerz in weitere Körperregionen ausstrahlen.

Darüber hinaus können u.a. fehlende Aktivität, individuell ungünstige Kräftigungsübungen (z.B. von bereits stark verspannten Körperregionen) oder un-

zureichende Behandlungsmethoden diverse Beschwerden zusätzlich ungünstig beeinflussen bzw. verschleppen.

Für viele Betroffene stellt dies eine große **psychische Belastung** dar, sind leicht ermüdbar und glauben schließlich, dass sie tatsächlich keine körperlichen Leistungen erbringen können. Sie lassen sich längerfristig krankschreiben und nehmen Freizeitaktivitäten nicht mehr wahr. Nicht selten stehen am Ende die Frühberentung und in der letzten Konsequenz die soziale Isolation.