

1.

**Kurze Zusammenfassung**

- Jede Schmerzerfahrung ist eine normale Reaktionsantwort auf etwas, das Ihr Gehirn als Bedrohung ansieht.
- Die Intensität des Schmerzempfindens steht nicht unbedingt im Verhältnis zum Ausmaß der Gewebeschädigung.
- Die Schmerzerfahrung wird im Gehirn in Abhängigkeit von vielen sensorischen Signalen erzeugt.
- Phantomschmerzen »erinnern« an den entsprechenden virtuellen Körperteil im Gehirn.

2.

**Kurze Zusammenfassung**

- Gefahrensensoren sind über den ganzen Körper verteilt.
- Wenn das Erregungsniveau innerhalb eines Neurons im Gewebe einen kritischen Schwellenwert erreicht, wird eine Botschaft in Richtung Rückenmark geschickt.
- Wenn eine Gefahrenbotschaft das Rückenmark erreicht, führt sie zu einer Ausschüttung von erregenden Chemikalien an der Synapse.
- Sensoren in den »Gefahr meldenden Neuronen« im Rückenmark werden von den erregenden Chemikalien aktiviert und wenn das Erregungsniveau einen kritischen Schwellenwert erreicht hat, wird eine Gefahrenbotschaft an das Gehirn weitergeleitet.
- Die Botschaft wird im Gehirn verarbeitet und wenn das Gehirn beschließt, dass Sie in Gefahr sind und etwas dagegen tun müssen, wird es Schmerzen produzieren.
- Das Gehirn aktiviert verschiedene Systeme, die zusammenarbeiten, um Sie außer Gefahr zu bringen.

4.

**Kurze Zusammenfassung**

- Wenn Schmerzen anhalten, wird das Alarmsystem mit der Zeit empfindlicher.
- Die »Gefahr meldenden Neuronen« werden leichter erregt und produzieren mehr Sensoren für erregende Chemikalien.
- Das Gehirn beginnt, die Neuronenausschüttung von erregenden Chemikalien am Hinterwurzelganglion zu aktivieren.
- Die Reaktionssysteme werden stärker involviert und tragen zunehmend auch selbst zum Problem bei.
- Gedanken und Einstellungen werden immer mehr mit einbezogen und beginnen, zum Problem beizutragen.

- Das Gehirn passt sich an, indem es das Schmerzgedächtnis immer besser abrufen kann (»die Schmerzmelodie«).
- Die Gefahrensensoren in den Geweben tragen immer weniger zu der im Gehirn ankommenden Gefahrenbotschaft bei.

5.

**Kurze Zusammenfassung**

- Modelle des modernen Schmerzmanagements beziehen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit ein, und sie konzentrieren sich nicht ausschließlich auf Gewebe.
- Diese Modelle berücksichtigen die Bedeutung der Empfindlichkeit des Alarmsystems und die wichtige Rolle von Ängsten, Einstellungen und Überzeugungen bei chronischen Schmerzzuständen.
- Wie Sie Schmerzen verstehen und wie Sie damit umgehen, beeinflusst Ihre Schmerzen genauso wie Ihr Leben.
- Viele Menschen mit anhaltenden Schmerzen erkennen sich im »Lass-Dich-vom-Schmerz-führen«-Muster oder im »Höhenflug/Absturz«-Muster wieder. Obwohl diese Reaktionen verständlich sind, sind sie eigentlich nicht hilfreich und können zu drastischen Einschränkungen Ihrer Aktivitäten und Einbußen an Lebensfreude führen.

6.

**Kurze Zusammenfassung**

- Aufklärung und Verständnis sind für Ihre Schmerzbewältigung entscheidend und helfen Ihnen, zu Ihrem normalen Lebensstil zurück zu finden.
- Der Trick besteht darin, zu verstehen, warum Schmerzen Ihnen nicht schaden und dass Ihr Nervensystem die Schmerzen nur dazu benutzt, um Sie »um jeden Preis« zu beschützen, nicht um Sie über Gewebeschäden zu informieren.
- Seien Sie geduldig und beharrlich und nutzen Sie pfiffige Aktivitäten, um allmählich Ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen und wieder am normalen alltäglichen Leben teilzuhaben.
- Suchen Sie sich bewusst und gezielt Aktivitäten aus, die in Ihrem Körper Chemikalien freisetzen, durch die Gefahrenmeldungen reduziert werden können.
- Indem Sie Ihre Situation bewältigen und Ihre Rückkehr in ein normales Leben planen, werden Sie dies auch erreichen können. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass das funktionieren kann.

Zusammenfassungen "Schmerzen verstehen" Butler-Moseley