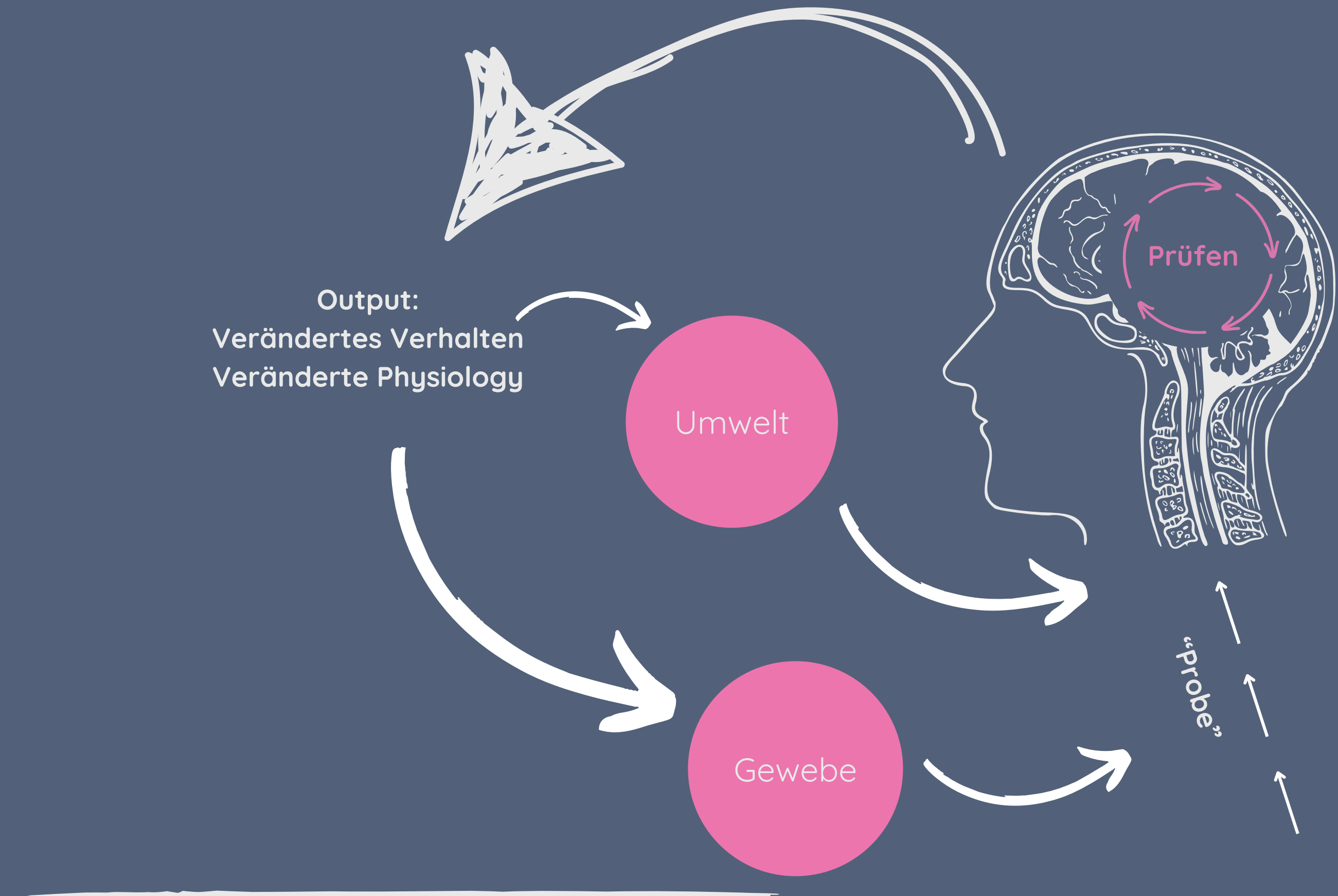




Schmerz ist mehr als nur “kaputtes” Gewebe.
Das solltest du wissen, wenn du unter Schmerzen leidest!



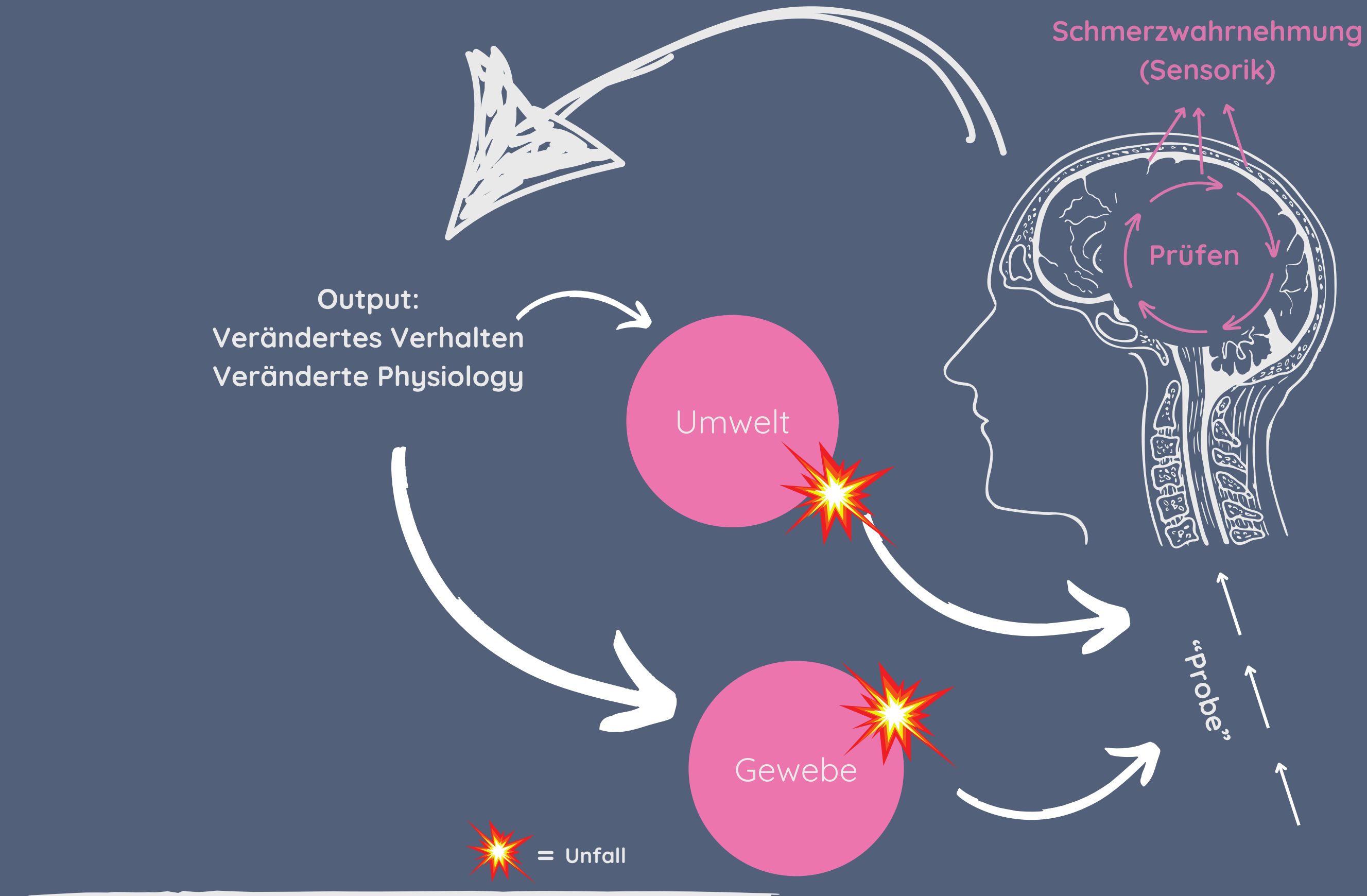
So funktioniert unser Körper:
Unser Nervensystem überprüft ständig Umgebung und Körper und sendet diese Informationen ans Gehirn.
Diese Informationen können zu einer Veränderung deines Verhaltens oder zu einer Veränderung im Körper (physiologische Veränderung) führen.



Das passiert wenn du dich verletzt, lass uns sagen du knickst um:

Wir knicken um und sofort schießen etliche Informationen ins Gehirn. Das Gehirn prüft die Informationen und produziert Schmerz in der sensorischen Dimension. Bis hierhin ist Schmerz leicht zu verstehen. Es kommt zu einem Unfall, Gewebe geht kaputt und wir nehmen Schmerzen wahr.

Die sensorische Dimension des Schmerzes ist einfach. Ein einfaches mechanisches Denken: Etwas ist kaputt = Schmerz

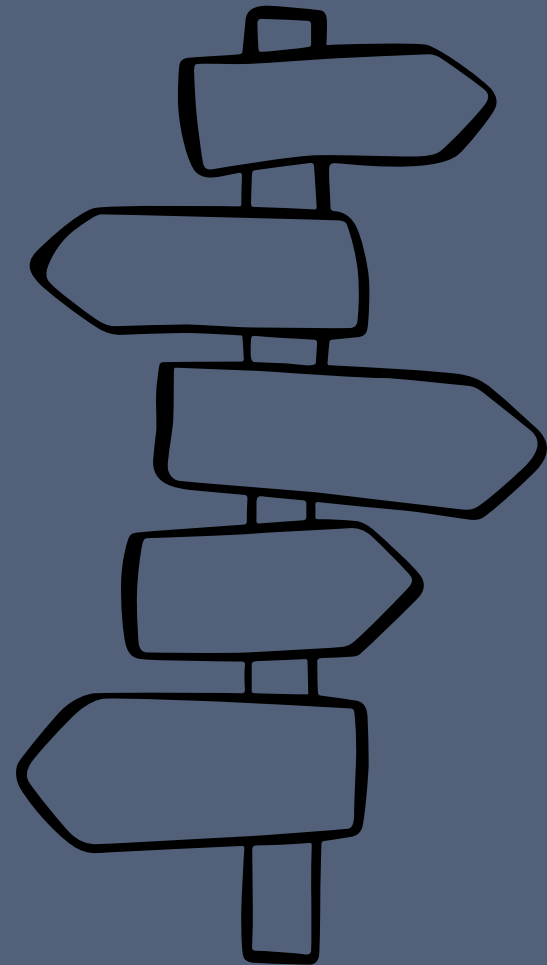




Leider ist Schmerz viel komplexer.

Wir können den Menschen nicht einfach aus der Gleichung rausnehmen und was der Mensch aus dem Schmerz macht.

Also kein eindimensionales Denken. Wenn es um Schmerz geht müssen wir multidimensional denken.



Das Gehirn durchsucht sich selbst nach Informationen die nützlich sein könnten und die erheblich deine Schmerzwahrnehmung, dein Verhalten und deinen Umgang mit Schmerz beeinflussen können.

Alles was du in deiner Vergangenheit von Freunden, Eltern, Lehrern etc. gelernt oder beobachtet hast spielt hier mit rein.

Verschiedene Gehirne führen also zu unterschiedlichsten Outputs.

Das Gehirn prüft sich selber:

- Erfahrungen
- Wissen
- Überzeugungen
- Kultur
- Beobachtungen etc.

Output:
Verändertes Verhalten
Veränderte Physiology

Umwelt

Gewebe

Prüfen

„probe“



Einfach ausgedrückt heißt das, wenn wir uns mal die zwei Extremen anschauen:

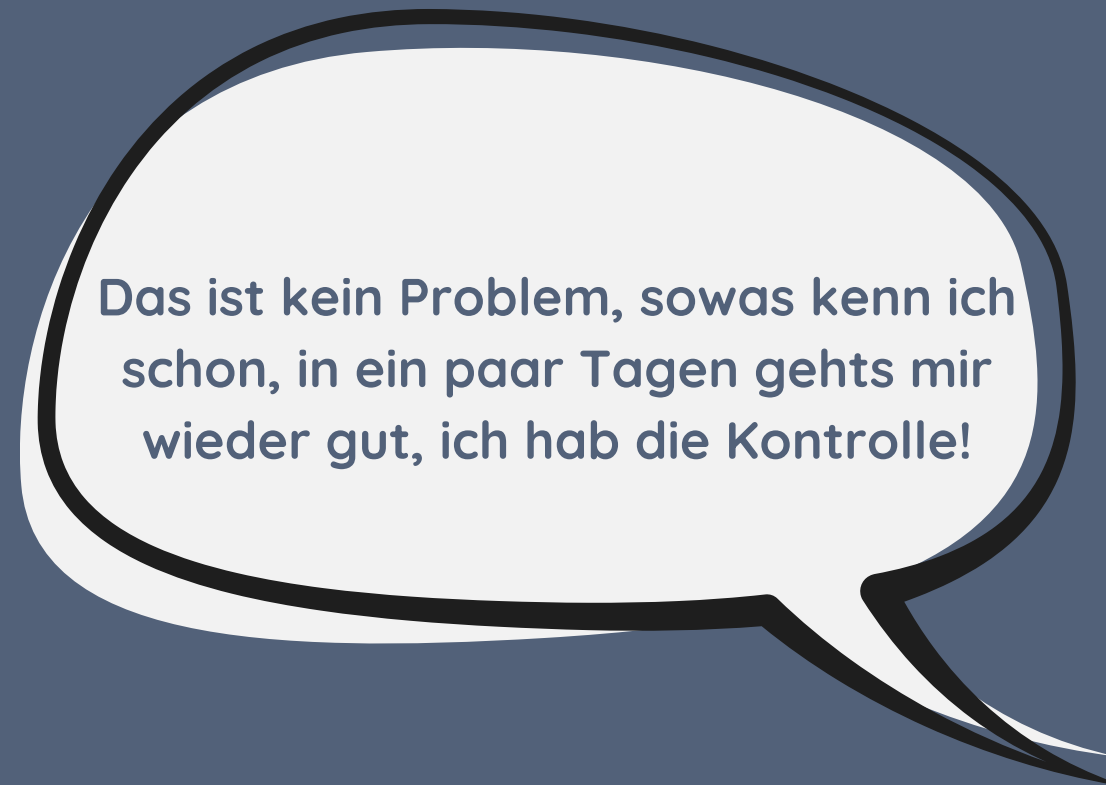
Kontinuum



Schmerz

Mein Leben ist ruiniert, diese Verletzung verändert alles, es wird nie wieder so sein wie früher

Person A



Das ist kein Problem, sowas kenn ich schon, in ein paar Tagen gehts mir wieder gut, ich hab die Kontrolle!



Person B

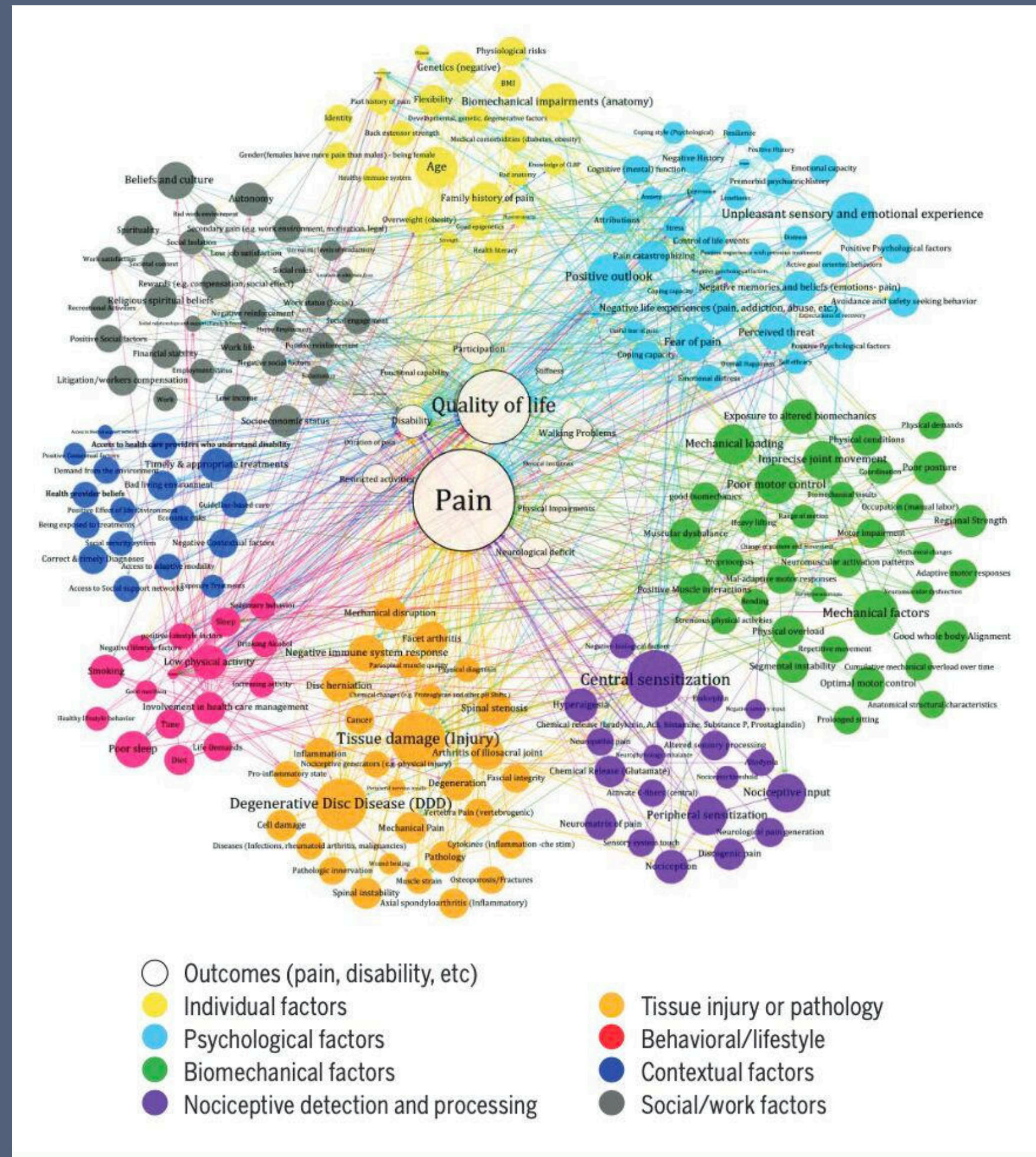


Diese Concept Map fasst nochmal zusammen, wie multifaktoriell das Schmerzgeschehen ist.

Deshalb erfährt jeder Mensch Schmerz auf unterschiedliche Weise.

Deshalb ist Schmerz \neq Gewebeschaden

Schmerz beruht auf der Interpretation des Gehirns, ist abhängig vom Kontext, deinem Glauben, Erfahrungen deiner Selbstwirksamkeit und vielen anderen Dingen...



Schmerz



Gewebeschaden



Table 2: Age-specific prevalence estimates of degenerative spine imaging findings in asymptomatic patients^a

Imaging Finding	Age (yr)						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Disk signal loss	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Disk height loss	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Disk bulge	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Disk protrusion	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Annular fissure	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facet degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Spondylolisthesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

Patienten ohne Schmerzen mit strukturellen
Veränderungen/Schäden



Kein Schmerz ohne Angst
Kein Schmerz ohne Aufmerksamkeit
Kein Schmerz ohne Fixation

