

Mit dem Ende dieses Buches sollten Sie eine neue Perspektive entwickelt haben, wie Schmerzen entstehen, funktionieren und welches riesige Potenzial an Möglichkeiten Sie haben, um diese zu lindern. Wichtig ist, dass Sie für sich selbst auf die Suche gehen und herausfinden, welche Intervention Ihnen persönlich am besten hilft. Denken Sie daran, dass nahezu alles Einfluss auf Ihr Schmerzempfinden haben kann und dass das Gehirn und Nervensystem die entscheidende Instanz sind, die Sie in Zukunft trainieren müssen. Sie haben alle Möglichkeiten, müssen aber nun den Schritt gehen und die gelernten Dinge umsetzen. Zum Abschluss werden Ihnen noch ein paar „Glaubenssätze“ vorgelegt, die in den Köpfen von Leuten oft eine falsche Antwort erhalten.



Richtig oder falsch?

- 1.Schmerz wird bei einer Verletzung erzeugt!
- 2.Wenn ein Teil Ihres Körpers verletzt ist, senden spezialisierte Schmerzrezeptoren Signale ans Gehirn!
- 3.Der Körper sagt dem Gehirn, wenn er Schmerzen hat!
- 4.Chronische Schmerzen bedeuten, dass eine Verletzung noch nicht ausgeheilt ist!

1. Falsch: Schmerz wird nicht bei einer Verletzung erzeugt. Das Gehirn entscheidet anhand des Bedrohungsmaßes, dass die Nozizeptoren der beschädigten Struktur an das Gehirn senden, ob ein Schmerz ausgelöst werden muss oder nicht.

2. Falsch: Es gibt keine Schmerzrezeptoren! Es gibt nur Bedrohungsrezeptoren (Nozizeptoren), die das Gehirn über potenzielle Gewebeschädigungen informieren.

3.Falsch: Das Gehirn entscheidet anhand der Informationen aller Inputsysteme, den Erfahrungen, äußeren Einflüssen, Energielevel und Gesundheitszustand, ob und wo ein Schmerz ausgelöst wird. Schmerz ist ein Output.

4. Falsch: Das Gehirn hat bei einer Verletzung ggf. ein Kompensationsmuster erzeugt, um die Verletzung zu schützen, damit diese heilen kann. Unter Umständen hat das Gehirn jedoch noch nicht „gemerkt“, dass die Struktur längst wieder geheilt ist.