



Der Schmerzkreislauf



Muskelschmerzen, Stress, Über- und Fehlbelastungen lösen oftmals Verspannungen aus. Dazu fördert mentaler Stress die Ausschüttung von Hormonen, die Körper und Geist auslaugen. Körperliche und geistige Erschöpfung verstärken anschließend den Schmerz. Schlaflosigkeit und Schlafstörungen stellen sich ein. Immer weniger schmerzstillende Botenstoffe werden ausgesandt. Schonhaltungen und Fehlbelastungen führen zu Muskeldysbalancen: Ungenutzte Muskeln bauen sich ab, andere werden überfordert und verkrampfen.

Hinzu kommt, dass die Nervenzellen des Rückenmarks den chronischen Schmerz "erlernen". Sie verändern ihre Aktivität, verschalten sich neu und senden so immer kräftigere Signale in die Schmerzzentren des Gehirns. Schließlich schlagen sie bei immer geringeren Anlässen Alarm. Dieser verhängnisvolle Lernprozess dauert nur wenige Wochen. Danach wird aus dem organisch begründeten Akutschmerz ein Dauerschmerz ohne klar erkennbare Auslöser.

Die Anwendung einer oszillierenden Massage hilft diesen Kreislauf zu durchbrechen.