

Leseprobe:

Ganzheitliche, naturheilkundliche Schmerztherapie

Mensch und Gesundheit, Ratgeber Naturheilkunde

Alexandra Nau

978-3-96174-060-4

VK: 11,95 €

Paperback, Format 14,8 x 21,0 cm, 152 Seiten

Edition Paashaas Verlag, www.verlag-epv.de



...

Schmerzauslöser und die Folgen für den Körper

Schmerzen am Bewegungsapparat sind sehr häufig durch verkürzte Muskulatur und verklebte, unbewegliche Faszien verursacht.

Auslösende Faktoren sind:

- Sitzende Tätigkeit (Verkürzung von M. Iliopsoas und Rectus abdominis)
- Dauerbelastung bestimmter Muskeln durch einseitiges Arbeiten (Arbeiten am Förderband, Callcenter-Mitarbeiter (Headset), PC-Arbeit (Maus))
- Überlastung der Muskulatur durch bestimmte Sportarten (Tennis, Squash, Tischtennis = einseitige Beanspruchung der Muskulatur; Bodybuilding („Pumpen“))
- Schonhaltung nach Verletzungen
- Nutzung von Hilfsmitteln wie Entlastungsschuh, schlecht eingestellte Rollatoren oder Gehilfen
- Anspannung durch Stress und Traumata (Schultern hochziehen, Kiefer pressen/Zähne knirschen)
- Operationen (Gewebetraumata)
- Stillhaltung
- Tragen von Kindern auf dem Becken
- Seitenschläfer mit angezogenen Beinen

Muskulatur, die ständig auf Spannung ist, also nicht mehr locker lässt, gerät in den sogenannten Ruhe-Hypertonus. Das sorgt für permanenten Zug auf die Sehnen und damit dann auch auf das entsprechende Gelenk. Die daraus resultierenden Folgen sind gravierend:

- Schmerzen in der Muskulatur, in den Gelenken und der Gelenkkapsel
- Ruheschmerz
- Bewegungseinschränkungen
- Funktionseinschränkungen
- Entzündungen/Schleimbeutelentzündungen (Bursitis)
- Minderdurchblutung des Gewebes durch Kompression der Nerven und Kapillare; daraus resultierende Übersäuerung, schlechte Versorgung von Knorpel und Bandscheiben
- Sehnenrisse/Sehnenabriss
- Arthritis/Arthrose
- Lymphstau, mangelnde Entsorgung von Stoffwechselprodukten, Übersäuerung
- Muskelverkürzungen
- Verklebte Faszien

Wenn die Muskulatur in einen Ruhe-Hypertonus geht, ist es nur logisch, dass die Funktion und Bewegung eingeschränkt sind. In der Regel nehmen Patienten dann eine Schonhaltung ein und schädigen sich damit noch mehr. Durch die Schonhaltung verkürzt die Muskulatur, zieht an der Sehne und am Gelenk, sodass die Sehne reißen kann oder, wenn die Sehne kompensiert, eine Gelenkfehlstellung verursacht wird. Die Fehlstellung des Gelenks verursacht wiederum, dass der Gelenkknorpel falsch abgenutzt wird. Die so entstehende Reibung führt zu Entzündungen. Diese rufen die Gewebshormone Bradykinin, Prostaglandin E2 und Histamin auf den Plan. Durch diese Hormone werden die Gefäße weitgestellt, Ödeme/Schwellungen entstehen, Nährstoffe dringen nicht mehr so gut zum Knorpel vor, das Gewebe wird nicht mehr gut mit Nährstoffen versorgt und übersäuert nach und nach. Der Knorpel kann nicht regenerieren und verkümmert. So nimmt das Elend seinen unschönen Lauf.

Schmerzen müssen nicht immer ausschließlich durch die oben genannten Faktoren ausgelöst werden. Auch folgende Faktoren können Schmerzen hervorbringen:

- Ernährungsfehler und damit verbundenes Übergewicht (Druck auf Gelenke), Darmdysbiosen (Nährstoffmangel, gestörte Neurotransmitterbildung, gestörter Histaminabbau/Enzymmangel), histaminreiche und entzündungsfördernde Lebensmittel
- Nährstoffmangel
- Eisenmangel
- Genussmittelkonsum (zu viel Alkohol (Histamin), zu viel Cola, Nikotin, Drogenkonsum)
- Mangelnde Bewegung
- Medikamenteneinnahme (Cholesterinsenker (B12-Aufnahme und Q10-Synthese)), Protonenpumpenhemmer (B12-Aufnahme), Psychopharmaka, Pille (B6 Aufnahme))
- Hormonelle Dysregulationen (Schilddrüsenstörungen, Östrogendominanz (triggert Histaminmetabolismus))
- Erreger (Herpes Zoster/Gürtelrose, Parvovirus, Epstein-Barr Virus, Chlamydien)

Ich denke, die meisten der genannten Ursachen brauche ich nicht extra zu erläutern. Dass durch Übergewicht ein ungleicher oder vermehrter Druck auf Gelenke entsteht, sollte jedem klar sein. Ernährungsfehler bringen meist auch Nährstoffmängel mit sich und eine damit verbundene Darmdysbiose. Da Serotonin fast ausschließlich im Darm gebildet wird, kann durch eine Darmdysbiose ein Serotoninmangel entstehen. Der pH-Wert im Darm verändert sich, was zur Folge hat, dass einige Bakterienstämme sich reduzieren, während andere die pH-Wert Verschiebung ausnutzen und regelrecht wuchern. Auf ein paar andere ebenfalls aufgelistete Gegebenheiten möchte ich jedoch näher eingehen.