

Schmerzverarbeitung

Neue Patientenbroschüre der Rheumaliga Schweiz



Die neue Broschüre der Rheumaliga beschäftigt sich mit der Rolle des Gehirns bei der Schmerzverarbeitung und zeigt, was gegen die Chronifizierung von Schmerzen hilft. Sie soll zum besseren Verständnis und zum Durchbrechen des Teufelskreises chronischer Schmerzen beitragen. Chronischer Schmerz entsteht aus einer Verkettung biologischer, emotionaler und psychischer Faktoren, die sich gegenseitig negativ bestärken. Dauern Schmerzreize an und werden die Signale ungünstig verarbeitet, braucht es mit der Zeit eine geringere Reizstärke, um Schmerz zu erzeugen. Chronischer Schmerz ist real. Er ist keine Einbildung, aber kein verlässlicher Indikator für das Ausmass an Verletzung oder die Gefahr für den Körper. Martina Rothenbühler, Physiotherapeutin, erklärt das komplexe Thema der Schmerzverarbeitung in einfachen Worten. Denn wer weiss, was bei der Empfindung von Schmerz im Körper geschieht und was dazu führt, dass Schmerzen selbst dann noch spürbar sind, wenn die eigentliche Ursache gar nicht mehr vorhanden ist, hat bessere Chancen im Umgang mit chronischen Schmerzen. red ▲

Broschüre «Schmerz verstehen. Chronifizierung vermeiden», 24 Seiten.

In Deutsch, Französisch und Italienisch im Shop der Rheumaliga kostenlos zu bestellen oder herunterzuladen unter:

www.rheumaliga-shop.ch