

SCHMERZ
HILFE 



FÜR IHRE GESUNDHEIT

Nackenschmerzen | Kopfschmerzen | Schulterschmerzen | Lende

Autor:

Robert Bordás M.Sc., D.O. Physiotherapeut, Heilpraktiker
(Schwerpunkt: Osteopathie, Mesologie)

Bevor Sie starten

LESEN SIE DIE HIER AUFGEFÜHRTEN PUNKTE AUFMERKSAM DURCH UND SEHEN SIE SICH DAS VIDEO BIS ZUM ENDE AN!

Hinweis :

- * sollten während der Behandlung die Schmerzen drastisch steigen, muss die eingesetzte Kraft vom Behandler deutlich reduziert werden!
- * bitte kein Massageöl, Massagelotion oder Ähnliches benutzen!

Lagerung:

- * liegt die zu behandelnde Person auf dem Rücken, bitte Kopf und beide Knie unterlagern.
- * liegt die zu behandelnde Person auf der Seite, bitte Kopf unterlagern, sodass dieser eine Linie mit der Wirbelsäule bildet und nicht nach unten abgeknickt ist.
- * liegt die zu behandelnde Person auf dem Bauch, bitte beide Sprunggelenke unterlagern, sodass die Knie leicht gebeugt sind



Ausführung

- * Langsames Arbeiten führt zu besseren Effekten innerhalb des Systems unter der Haut (z.B. Dehnungen, Durchblutungssteigerungen, Muskel/Faszien-Entspannungen).
- * Zu starker Druck ist zu vermeiden, sämtliche Techniken müssen tolerierbar sein —> es gilt nicht: „Viel hilft viel“!
- * Unterstützend kann man zu Beginn eine Wärmflasche auf die zu behandelnde Region auflegen (ca. 45-50 Grad warmes Wasser in die Wärmflasche füllen, für ca. 20 min auflegen).
- * Nach den Techniken kann man zur Entspannungserhöhung und zur Durchblutungssteigerung ebenfalls eine Wärmflasche auflegen. (s.o.)

Erläuterungen zu Verspannungsschmerzen

- * Schmerzen sind häufig ein Warnsignal des Körpers. Sie sind meist ein Prozess, der dazu führt, dass ein chemischer „Cocktail“ an den Nerven des Körpers eine Reaktion einleitet, welcher dann in der Wahrnehmung des Großhirns einen Reiz hervorruft. Diesen Reiz nehmen wir als Schmerz wahr. Oft sind Schädigungen im Gewebe (Muskel, Sehnen, Faszien, Gelenken, Nerven, etc.) dafür verantwortlich.



Wie entstehen Schädigungen und Verspannungen?

* Schädigungen können auch durch zu wenig Bewegung entstehen.

Man kann sich das am folgenden vereinfachten Beispiel vielleicht besser vorstellen:

Eine Person sitzt relativ lange am Schreibtisch. Die Bewegung findet nur in einem begrenzten Radius statt

(Griff zum Telefon, Öffnen der Schreibtischschublade, Bewegen der Computermaus, kurz Aufstehen um zum Drucker zu laufen, etc.).

Die Drehmöglichkeit z.B. in der Halswirbelsäule kann in der Regel ca. 60-80 Grad nach links und nach rechts betragen.

Nutzt man die Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke der Halswirbelsäule nicht regelmäßig aus, passt sich das Gewebe um die Gelenke der reduzierten Bewegung an und „verfilzt“ oder „verklebt“ in den ungenutzten Bereichen. Wir spüren, dass wir im Laufe der Jahre immer unbeweglicher werden. Kommt man durch eine unbedachte Bewegung nun doch in den Bereich der ungenutzten Bewegungsrichtung, kann dies schnell zu Mikroverletzungen führen, sodass das „verfilzte“ oder „verklebte“ Gewebe plötzlich in den tiefsten, feinsten Fasern „einreißt“.

Erstmal ist dies wahrscheinlich nicht spürbar, aber die körpereigene Gewebereparatur danach führt zu einer weiteren Verfilzung“ oder „Verklebung“.

So werden die eigentlichen „Heilungsmechanismen“ immer weiter dazu führen nur eine bestimmte Ausrichtung der Knochen/Gelenke im Raum zuzulassen.



Haltung

* Wir verändern schleichend unsere Haltung. Die Muskulatur jedoch hat das Bestreben ein Spannungsgleichgewicht zwischen vorderer/hinterer, rechter/linker und oberer/unterer Körperregion aufrecht zu erhalten. Verschiebt sich nun das Gleichgewicht, z.B. durch eine Vorlagerung der Halswirbelsäule, versucht die hintere

Muskulatur das nach vorne Verlagern der Halswirbelsäule zu verhindern und erzeugt eine höhere Spannung. Höhere Spannung bedeutet aber auch gleichzeitig mehr Arbeit der Muskulatur, was wiederum auch mehr Durchblutung benötigen würde. Da dies aber durch die mangelnde Bewegung nicht realisiert werden kann, reagiert die Muskulatur wieder auf die Situation mit einer Spannungserhöhung. Es entsteht ein „Teufelskreis“ der durch Schmerz und Unbeweglichkeit gekennzeichnet ist. Dieser Prozess wiederholt sich stetig und aus einem „mal verspannten“ Nacken, der sich nach ein paar Stunden von selbst erholt, kann ein „chronisch verspannter“ Nacken entstehen, der tagelang schmerzt.

Dauert dieser Prozess weiter an, ist in der Praxis häufig eine Kettenreaktion auch in anderen Gebieten zu beobachten, sodass nicht nur die Halswirbelsäule, sondern auch die Schultern, der Kopf oder sogar die Kiefermuskulatur anfangen zu schmerzen.



Fazit

* Unser Anliegen ist es, leicht zu erlernende Techniken auf unserer Webseite bereit zu stellen. Aus der Praxis, von erfahrenen Therapeuten entstanden, können diese Behandlungstechniken von nahezu jedem durch aufmerksame Betrachtung der Videos erlernt werden.

* Einer schmerzgeplagten Person bringen die Techniken

- Entlastung
- Schmerzreduzierung, wenn nicht sogar
- Schmerzbeseitigung

* Leider ist es im Alltag oft der Fall, dass die Schmerzen auftreten wenn gerade kein Fachmann zur Hand ist. Deshalb bieten wir mit Schmerz-Hilfe.de eine Möglichkeit zur Linderung von Schmerzen an.

Wir hoffen, dass wir Ihnen sowie Ihren Bekannten und Verwandten hiermit eine Möglichkeit geben, akut auftretende Schmerzen selbstständig zu mildern. Viel Erfolg wünschen Ihre Experten von Schmerz-Hilfe.de!



SCHMERZ
HILFE



Autor

Robert Bordás M.Sc., D.O.
Physiotherapeut, Heilpraktiker
(Schwerpunkt: Osteopathie,
Mesologie)

