

Chronische Schmerzen aus psychosomatischer Sicht

Schmerzen der unterschiedlichsten Art gehören, vor allem wenn sie chronisch geworden sind, sicherlich zu den größeren Lebenseinschränkungen. Das Leben kann nicht mehr in der gewohnten Art und Weise gelebt und erlebt werden. Viele chronische Schmerzzustände stehen mit psychischen Befindlichkeiten in Verbindung und werden durch Stress hervorgerufen. Oftmals sind verkürzte und verhärtete Muskelstrukturen oder nervlich bedingte Funktionsstörungen die Ursache für die Schmerzen.

Welche Möglichkeiten gibt es, um chronische Schmerzzustände zu lindern oder zu beseitigen?

Bei muskulär bedingten Schmerzen haben sich Körperbehandlungen bewährt, die dabei helfen die Muskeln wieder zu lockern. Wobei auch hier zu beachten ist, dass die Psyche bei diesem Lockerungsprozess eine herausragende Bedeutung hat. Reines manuelles Lockern verspannter Muskulatur führt meist nicht zu lang anhaltenden Effekten, wenn der Mensch nicht gelernt hat mit seinen Emotionen und Stressreaktionen umzugehen. Bei Schmerzen, die auf Grund von vegetativen Funktionsstörungen entstanden sind helfen u. a. Entspannungs- und Meditationsübungen, die die Nerven beruhigen und die gestörten Funktionen wieder normalisieren können.

Nähere Informationen zu diesem Thema erhalten sie bei mir.



Zum Autor:

Mag. Uwe Triebel

Klinischer und Gesundheitspsychologe

Gesundheitszentrum Rosental

www.breakfree.at

Tel.: 0664/1613320