

11. August 2021

RADIOBEITRAG als Text

Schmerzen: Ein wichtiges Warnsignal des Körpers

Anmoderation:

Schmerz hat viele Gesichter – ob anfallsartig, brennend, dumpf oder bohrend. Für Betroffene eine reine Qual, aber auch ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Über die Facetten von Schmerz hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Eike Eymers informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.27 Minuten

Dr. Eike Eymers:

Schmerzen sind ein Warnsignal für unseren Körper. Er wird von speziellen Rezeptoren zum Beispiel in der Haut wahrgenommen und über das Rückenmark ans Gehirn weitergeleitet. So lernen wir, dass Sonnenbrand weh tut und nutzen das nächste Mal Sonnencreme, um uns zu schützen. Aber auch Schmerzen verursacht durch Verletzungen, wie eine Schnittwunde oder auch Bauch- oder Halsweh haben immer eine Warnfunktion.

Text: wie Dr. Eike Eymers erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Manchmal reicht es, bestimmte Reize zu vermeiden oder mit Hausmittel zu behandeln. In manchen Fällen ist eine ärztliche Behandlung nötig.

Dr. Eike Eymers:

Wenn neu aufgetretene Schmerzen andauern, sollte man einen Arzt aufsuchen. Ein abgestimmtes Schmerz-Management soll verhindern, dass Nebenwirkungen durch die Schmerzmedikamente auftreten oder die Schmerzen chronisch werden. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn die Schmerzen dauerhaft länger als drei Monate anhalten, ihre Warnfunktion verlieren und einen selbstständigen Krankheitswert erhalten.

Text: Worauf es außerdem ankommt und was man selbst tun kann, erklärt Ärztin Eymers.

Dr. Eike Eymers:

Es ist wichtig, trotz der Schmerzen aktiv zu bleiben, sich zu bewegen und sich nicht zurückzuziehen. Bewegung hat zwei Vorteile: Es hilft dabei, dass die Schmerzen nicht so schnell wiederkommen, und es führt zu Linderung bei bestehenden Schmerzen. Schonhaltung hingegen führt häufig zu weiterer Verschlechterung. Auch können Techniken wie Yoga oder Muskelentspannungsübungen helfen – insbesondere bei Migräne und Spannungskopfschmerzen.