

## **Expertentipp Ingo Noll:**

### **Schmerz**

Schmerz ist nicht immer ein Warnsignal für einen potentiellen oder tatsächlichen Schaden. Wenn sie beim Joggen umknicken, dann haben sie sehr wahrscheinlich Schmerzen hauptsächlich deswegen, weil der **Schaden** dort relativ groß ist. Also hängt der Schmerz größtenteils mit dem Gewebe zusammen. Der akute Schmerz ist in dieser Situation sehr **sinnvoll** und **nützlich**, weil er sie davor schützt, vielleicht noch mehr Schaden zu verursachen, wenn sie vielleicht munter weiter Joggen würden.

Normalerweise nehmen die Schmerzen dann mit der Heilungszeit immer mehr ab. Bleiben sie aber weiterhin jenseits der Heilungsphasen (nach 3 Monaten) bestehen, geht man davon aus, dass die Schmerzen immer weniger mit einer tatsächlichen oder potentiellen Schädigung des Gewebes zusammenhängen und immer mit einer **Sensibilität und Konditionierung** des Nervensystems.

Man könnte fast sagen der Körper reagiert „**überbeschützend**“. Wie eine zu sensibel eingestellte Autoalarmanlage, bei der es schon ausreicht, wenn eine Fliege im Innenraum herumfliegt und den Alarm auslöst. Dabei könnte die Fliege eine Metapher für das ganz normale Belasten des Fußes beim Laufen sein.

Das heißt, wenn die Knochen schon lange wieder zusammengewachsen sind und die Schmerzen trotzdem noch sehr groß bleiben, dann kann es **nicht** mehr mit einem rein strukturellen Problem zusammenhängen. Hierbei **verliert** der Schmerz die akute Funktion eines Warnsignals für Schaden.

Mit Hilfe einer gut geplanten progressiven Belastungssteigerung ist es möglich, das Nervensystem wieder zu einem „normal sensiblen“ Nervensystem „**umzuprogrammieren**“. Meistens ist der Weg dorthin nicht ganz leicht und geprägt von **Rückschlägen, Verunsicherung und Frustration**.

Es ändert alles, jemanden an seiner Seite zu haben, der Sie dabei betreut und Leitplanken aufstellt, um die Bowlingkugel auf der Bahn zu halten. Wir vom Gesundheitspark Neunkirchen stehen Ihnen mit unserer langjährigen Erfahrung auch bei Ihren Schmerzen mit Rat und Tat zur Seite.

Bleiben sie aktiv.

Ihr  
Ingo Noll

