

Müssen Sie auch viel zu viel

Wenn der Alltag Krank macht

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Der Alte sagt nach einer Weile des Schweigens: „Weißt Du, im Leben ist es oft so, als ob zwei Wölfe im Herzen miteinander kämpfen. Einer der Beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam, der Andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend“ Welcher der Beiden gewinnt den Kampf ums Herz?, fragt der Junge. Der Wolf, den man „füttert“, antwortet der Alte.

In der Arbeit, in der Beziehung, innerhalb der Familie oder im weiteren sozialen Umfeld. Bestehende Sorgen können buchstäblich auf den Schultern lasten. Der daraus resultierende innerpsychische Stress wird zum ständigen Begleiter. Hat der Organismus, Gelegenheit diesen innerpsychischen Stress abzubauen und sich zu entspannen, wird er gut damit fertig. Lässt sich dieser innerpsychische Stress aber als Dauergast in ihrem Leben nieder, belastet er Körper und Seele.

Relikte aus grauer Vorzeit

Zum einen sorgt dieser innerpsychische Stress dafür, dass sich die Muskeln anspannen. „Früher benötigte der Mensch diese körperliche Anspannung als Schutzmechanismus für den Fall, einen Säbelzahntiger entfliehen zu müssen.“ Heutzutage unter den veränderten Stressbedingungen, ist diese Funktion sowohl weitgehend sinnlos als auch gleichzeitig aufgrund unterschiedlichster resultierender Folgen für den betroffenen Menschen, fast unmöglich geworden. Einem Ehekrach zu Hause, der Konfrontation mit dem Chef kann man nicht so einfach davonlaufen. Doch die körperliche Reaktion ist geblieben. Der Versuch sowohl alles Alleine zu schultern, ohne auf den aus grauer Vorzeit vorhandenen „Schutzmechanismus“ zurückgreifen zu können, als auch das im Volksmund bekannte „sich im Hamsterrad drehen“, wird den innerpsychischen Stress weiter aufrecht erhalten und sogar verstärken.

Die resultierenden Folgen hieraus können eine dauerhafte Verspannung der Muskulatur und der damit empfundene Schmerz sein.

Senkung der Schmerzschwelle

Zum anderen macht dieser innerpsychische Stress unzufrieden. Unzufriedenheit senkt die Schwelle für die Wahrnehmung von Beschwerden. Unglückliche Menschen spüren demnach mehr Schmerzen als Glückliche. Auch wer ständig überlastet oder überfordert ist, spürt Schmerzen intensiver als ein ausgeglichener Typ. Denn Überlastung und Überforderung aktivieren schmerzverarbeitende Zentren im Körper.

Keine Einbahnstraße

Jede Emotion wird sich immer auf ganz bestimmte Art und Weise auf unsere Körperhaltung auswirken. Aber Achtung: In unserem Nervensystem gibt es keine Einbahnstraße! Das bedeutet, dass auch z.B. ein blockierter Wirbel oder einseitige Muskelspannungen über die Körperhaltung unsere Psyche beeinflusst. Sowohl körperliche Erkrankungen erzeugen psychische Belastungen, als auch psychische Belastungen körperliche Erkrankungen erzeugen können. Durch frühzeitige und umfassende Ursachenabklärung, durch die Kombination verschiedener Therapien, kann vermieden werden, dass der Organismus und die Psyche eine dauerhafte Steigerung der Erkrankung und des Schmerzempfindens ausbildet.

Neue Impulse auf neuen Wegen ...aus dem „Hamsterrad“... für Sie Persönlich, für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen, für Ihr Wohlbefinden.

Ihr Michael Diaz



Michael Diaz,
Systemtherapeut, Paar-und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Michael Diaz

Systemtherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
NLP-Therapeut
Psychologischer Berater
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielorientierte
Lösungswerkstatt

Dr.-Gessler-Strasse 18a
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info
mail@loesungswerkstatt.info



Liebe Leserinnen und Leser,
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthemem.
mampa-Sprechstunde:
redaktion@mampa.net
Stichwort mampa-Sprechstunde

Vorträge & von Michael Diaz und Müssen Sie auch viel zu viel

Di., 23.3.2010, 19.30 Uhr
Haus für Wellness und Therapie
Dr.-Gessler-Str. 18
Regensburg

im Leben schultern?

Ihre Schultern – extrem beweglich, aber anfällig



Dr. med. Michael Koob ist niedergelassener Orthopäde und unterstützt die mampa-Redaktion regelmäßig mit dem mampa-meditipp.



Liebe Leserinnen und Leser,
schreiben Sie uns. Stellen Sie uns Fragen zum
Thema Orthopädie.
mampa-Sprechstunde:
redaktion@mampa.net
Stichwort mampa-meditipp

Seminare:

Dr. med. Michael Koob
im Leben schultern?

Mo., 8.3.2010, 19.30 Uhr
im Seminarraum Dr. med. Koob
Regensburger Str. 36,
Burglengenfeld

Unsere Schulter ist ein Allround-Talent mit Schwächen

In beinahe alle Bewegungen unseres Körpers ist die Schulter in irgendeiner Form involviert. Die Schulter ist ein Kugelgelenk, das Beweglichkeit in alle drei Raumrichtungen ermöglicht. Es besteht aus der Verbindung von Brustbein, Schlüsselbein, Schulterdach, Schulterblatt, Oberarmkopf und einem Gleitlager zwischen dem Schulterblatt und den Rippen. Die Funktionalität basiert also auf einem komplexen Miteinander unterschiedlicher Gelenkverbindungen. Dazu benötigt das Gelenk natürlich starke Muskeln und Sehnen, um Stabilität zu gewährleisten – und genau das ist auch die Schwachstelle unserer Schulter. Denn Muskulatur und Sehnen sind anfällig für Verletzungen und Funktionsstörungen, die oft gar nicht durch äußere Einwirkung zustande kommen, sondern durch falsche Bewegungen und andere funktionelle Ursachen. Die Folge ist Schmerz, der sich bis in den Kopf ziehen kann.

Schultererschmerz, ein weit verbreitetes Übel

Etwa 10 Prozent aller Menschen leiden regelmäßig unter chronischem Schultererschmerz. Das erstaunliche Detail: Viele von ihnen ertragen diesen Schmerz extrem lange, ehe sie sich Hilfe holen! Damit verliert der behandelnde Facharzt oft wertvolle Zeit bei der gezielten Schmerzbekämpfung. Denn ist ein Schmerz erst einmal chronisch, wird die Behandlung meist langwieriger.

Schultererschmerz kann neben unfallbedingten Verletzungen wie z. B. einem Bruch des Schlüsselbeins ganz unterschiedliche Ursachen haben: Angefangen bei Arthrose und altersbedingter Arthritis, einer Entzündung des Gelenks, reicht das Spektrum über Brüche, Verletzungen von Bändern, Sehnen und Muskeln bis hin zu

Entzündungen von Sehnen oder Schleimbeuteln. Da der Schmerz vom Patienten oft nicht differenziert werden kann, sondern eben einfach „Schultererschmerz“ ist, sind ausführliche Anamnesen und Untersuchungen ein Muss, um die richtige Therapie zu verordnen.

Wenn man den Schmerz auf die leichte Schulter nimmt...

... darf man sich über schmerzhaftes Folgen nicht wundern. Ein klassischer Fehler ist hier zum Beispiel die Annahme, mit viel Bewegung, möglicherweise sogar Krafttraining „wird das schon wieder“. Doch gerade dann, wenn entzündliche Prozesse oder Rupturen im Spiel sind, tritt durch Bewegung schnell eine Verschlechterung ein. Das erste, was Sie also bei Schulterschmerz tun sollten, ist die Ruhigstellung des Gelenks.

Unterschätzte Schulterverletzungen oder Erkrankungen können Dauerschäden verursachen, die irgendwann operativ behoben werden müssen. Ein operativer Eingriff in ein so komplexes und beanspruchtes System wie unsere Schulter sollte man jedoch solange als möglich vermeiden! Es gibt nämlich zahlreiche Therapien von Physiotherapie über kontrollierte Ruhigstellung bis hin zu Infiltrationen und Medikamenten, die der Schulter helfen und das Gelenk schmerzfrei machen.

Ihr persönlicher Schulterschluss gegen den Schmerz

Wer selbst etwas für die reibungslose Funktionalität seiner Schulter tun möchte, sollte regelmäßig ausgleichende Bewegung suchen, dazwischen auf keinen Fall die wichtigen Regenerationszeiten vergessen, auf einseitige Belastungen verzichten und bei Schmerz sofort fachärztlichen Rat und Hilfe suchen.