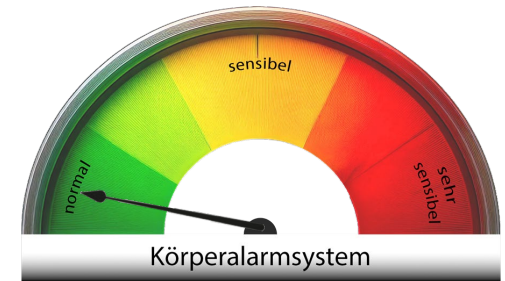
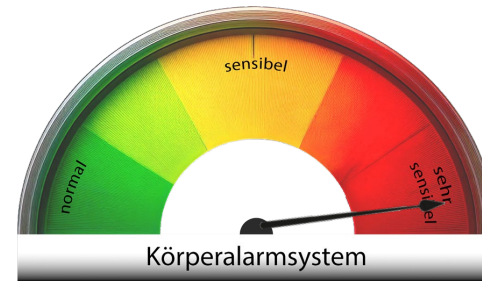
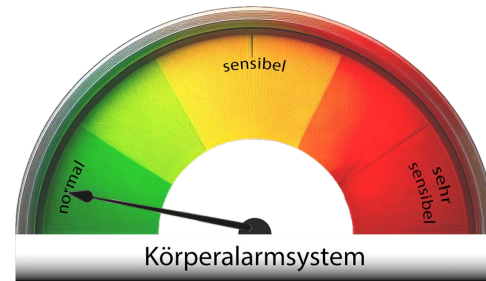
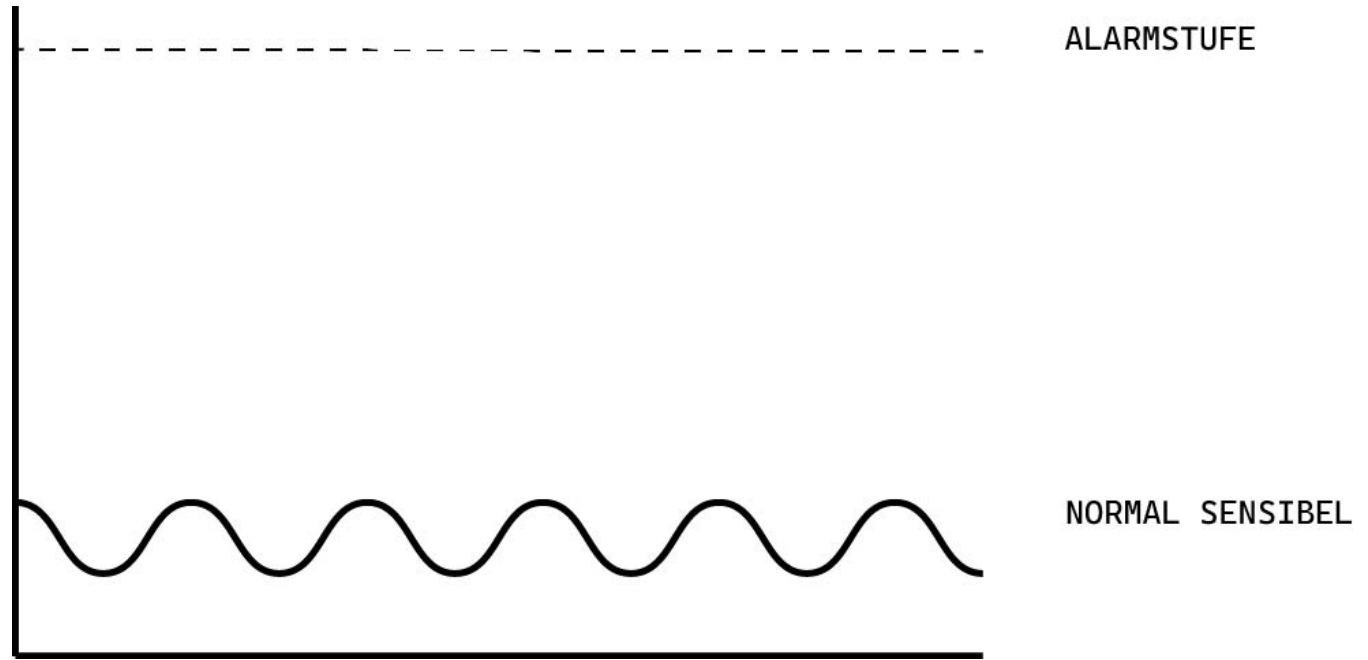
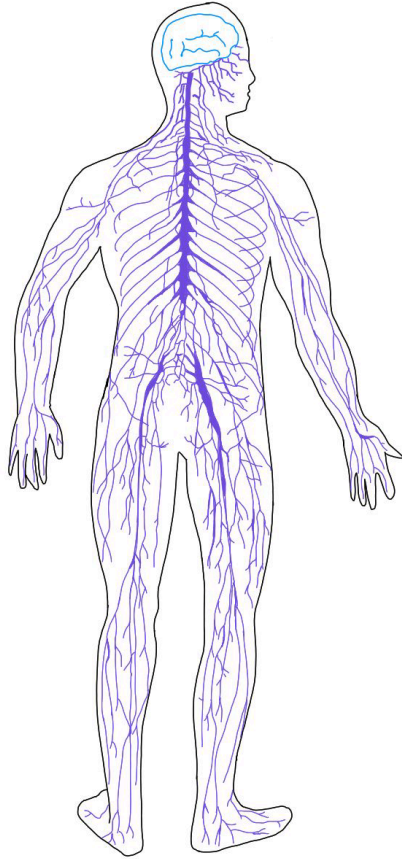


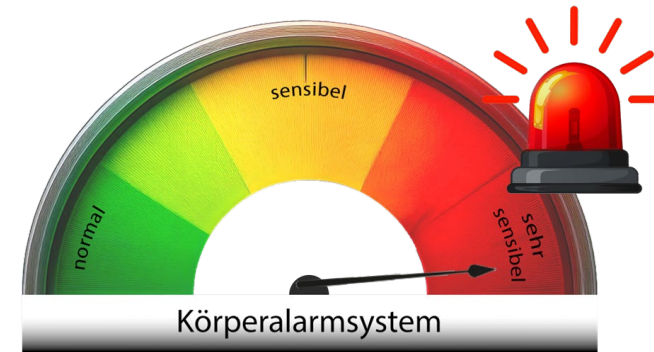
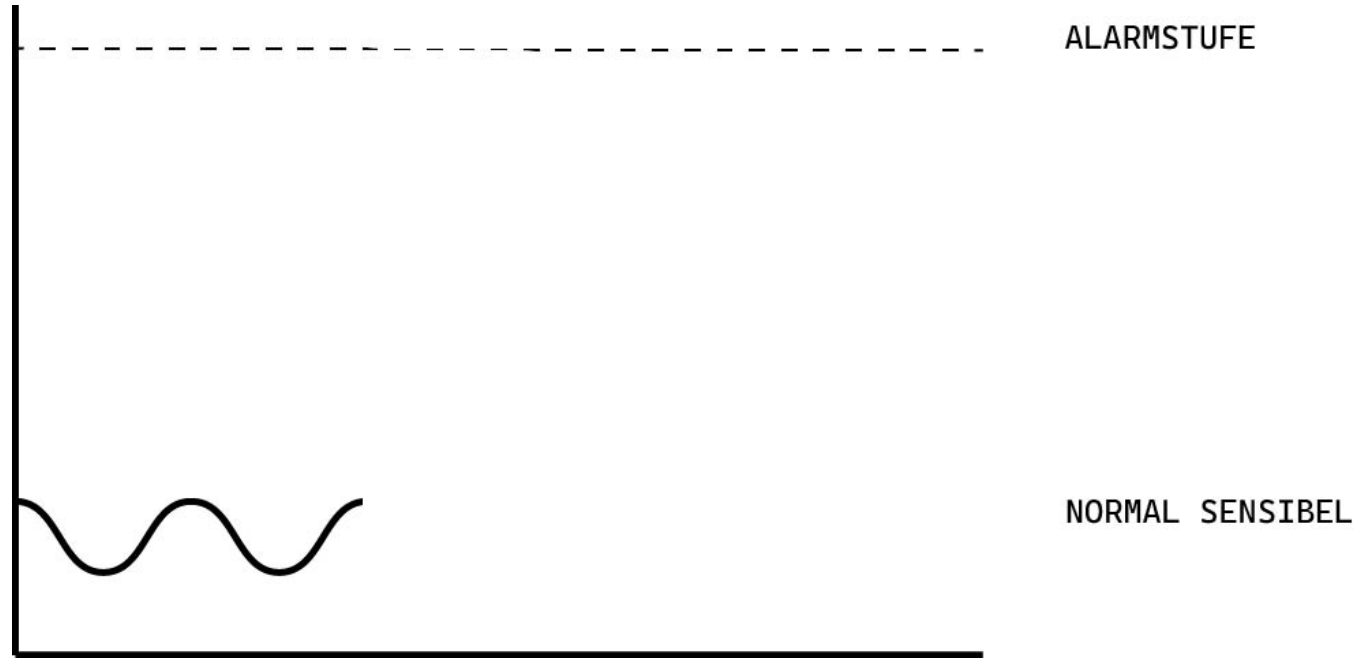
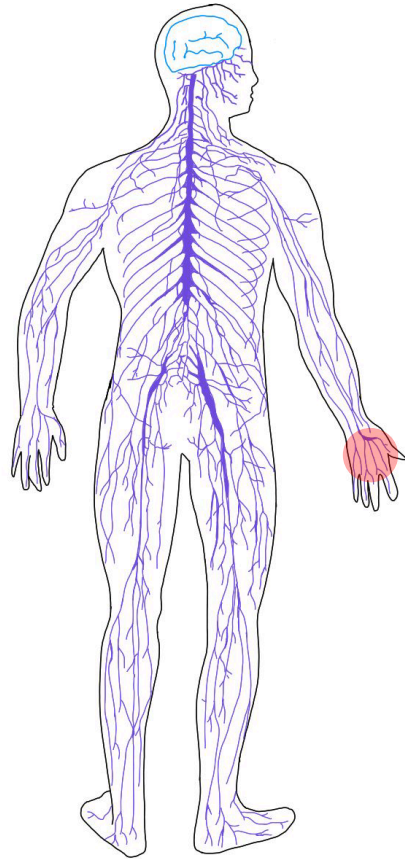
Krach im Schrebergarten

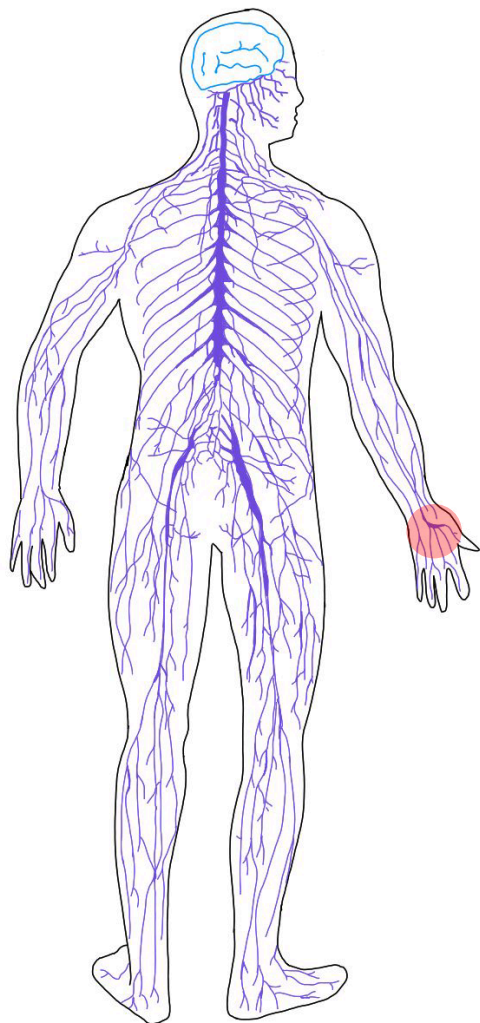












Krach im Schrebergarten

Stellen Sie sich vor, Sie möchten in Ihrem Urlaub eine Woche in Ihrem Schrebergartenhaus verbringen. Sie sind gerade ins Bett zu gegangen, da beginnt eine Gruppe vor dem Häuschen nebenan Gitarre zu spielen und zu singen. Es wird später und später, die Gruppe hört nicht auf und Sie können nicht schlafen.

Das passiert in den folgenden Nächten immer wieder und Sie sind zunehmend gereizt.

Krach im Schrebergarten

Das geht auch die nächsten Nächste so weiter. Die Nachbarn werden ebenfalls gestört, sie schimpfen, ihr Hund bellt und die ganze Schrebergartenkolonie ist wach.

Alle sind genervt außer der singenden Gruppe.

Krach im Schrebergarten

Zu guter Letzt holt jemand die Polizei.

Jetzt sind alle wach, verärgert und erbost.

Die ganze Kolonie ist in Aufruhr und gestresst.

Krach im Schrebergarten

Das Gleiche passiert, wenn Sie Schmerzen haben.

- Unsere Nerven funktionieren wie ein Alarmsystem: Sie sind dazu da, uns vor Gefahr zu warnen.
- Wenn Sie auf eine Herdplatte fassen, wird der Alarm ausgelöst und sendet eine Botschaft an das Gehirn.
- Das Gehirn produziert Schmerz, um Ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Sie sollen dafür sorgen, dass die Gefahr beseitigt wird.
- Sobald das erledigt ist, geht der Alarm wieder aus und das System kehrt zu dem Zustand vor dem Vorfall zurück.

Krach im Schrebergarten

Wie lange haben Sie Ihre Schmerzen schon?

Genauso lang klingelt Ihr Alarm

und er klingelt nach wie vor jeden Tag.

So wie die musizierende Gruppe jede Nacht stört.

Krach in der Kolonie

Wenn der Alarm losgeht, ist das wie in der Schrebergartenkolonie.

Die musizierende Gruppe löst den Alarm aus.

Wenn das lange genug passiert, werden auch die Nachbarn geweckt.

Die Nachbarn der Hand sind der Unterarm, der Ellenbogen und dann die Schulter.

Wenn sich Schmerz ausbreitet, muss das nicht heißen, dass mehr Verletzungen bestehen sondern das ganze System wird mehr und mehr geweckt

Krach im Schrebergarten

Dauert der Lärm lang genug, kommt letztendlich die Polizei des Körpers – die Immunmoleküle.

Die Immunmoleküle erhöhen die Empfindlichkeit und die Wahrnehmung der schmerzhaften Bereiche.

Das ist ähnlich wie bei einer Grippe, Sie haben mehr Schmerzen und sind empfindlicher, wegen der erhöhten Anzahl an Immunmolekülen.

Die Polizei kontrolliert den Alarm, die Umgebung und frühere Tatorte - wie alte Verletzungen und operierte Körperteile - und Sie nehmen eventuell eine erhöhte Empfindlichkeit und Wahrnehmung dieser Regionen wahr.

Das ist normal und kann überall im Körper passieren.

Labor **Physiotherapie Ostbayerische Technische Hochschule Regensburg**

Leitung Prof. Dr. Andrea Pfingsten

Kontakt: andrea.pfingsten@oth-regensburg.de