

Eine Pille gegen den Schmerz – oder doch der Ursache nachgehen?



oder Analyse?

Der Griff zum entzündungshemmenden Schmerzmittel ist auch bei Beschwerden am Bewegungsapparat verlockend, verspricht man sich doch dadurch rasche Besserung und vielleicht sogar die Bekämpfung der Ursache, der Entzündung, welche den Schmerz verursacht.

Egal, welcher Bereich schmerzt, seien es Rücken, Gelenke, Sehnen ... es gibt dafür mannigfaltige Ursachen. Das Symptom – der Schmerz – ist leicht zu erkennen und zu behandeln, doch was, wenn er immer wieder kommt?

Ursachen

Mögliche Schmerzverursacher sind Überbelastung (Steigerung des sportlichen Trainings, ruckartige Bewegungen – „Verreißen“) oder auch andauernde Fehlhaltungen (am Arbeitsplatz oder auch der Wirbelsäule), bzw. falsch eingelernte Bewegungsmuster (Knick-Senk-Fuß, Instabilität der Beinachse – „X-Beine“, „O-Beine“)^{(1),(5)}. Auch äußere Einflüsse wie ungünstiges Schuhwerk oder das einseitige Tragen von Lasten können Schmerzen verursachen. Selbst bei erblichen Erkrankungen wie Rheuma sind die vorher genannten Einflussfaktoren ebenso vorhanden und sollten in die Behandlung miteinbezogen werden.

Der Hintergrund der Schmerzgeschichte kann entscheidend sein, ob es sich um eine akute Entzündung, welche bei Vermeidung weiterer Überlastung von selbst verschwindet, handelt, oder ob die Beschwerden chronisch werden. Gerade funktionelle Ursachen (Fehlstellungen/Fehlhaltungen) verzögern die Abheilung oder führen häufig zu einem erneuten Auftreten des Schmerzes⁽⁶⁾.

Grundsätzlich sollte bei Schmerzzuständen des Bewegungsapparates ärztlich abgeklärt werden, was genau schmerzt. Die genaue Lokalisation ist wichtig, um Spätschäden vorzubeugen. So macht es z.B. einen großen Unterschied, ob sich eine Sehne leicht entzündet hat oder auch schon eingerissen ist – die Behandlung wird in jedem Falle anders ausfallen⁽²⁾.

Möglichkeiten

Bei akuten Entzündungen, welche auf eine bestimmte Überlastung (sportliche Betätigung, Tragen von ungewöhnlich schweren Lasten, ungewohntes Schuhwerk) zurückzuführen sind, müssen nicht unbedingt aus funktioneller Sicht betrachtet werden. Eventuell wird Ihnen ein schmerzstillendes Medikament verordnet und durch Vermeidung erneuter Überlastung verschwindet das Beschwerdebild von selbst.

Doch was, wenn die Schmerzen immer wieder kommen oder erst gar nicht verschwinden? Schmerzstillende Medikamente beheben das Symptom, nicht die Ursache. Ist die Ursache

noch unbekannt, so lohnt es sich, dieser nachzugehen, um an der Wurzel des Übels behandeln zu können und damit einen nachhaltigen Erfolg erzielen zu können.

Nicht zuletzt ist bei allen Schmerzen des Bewegungsapparates eine gewisse Belastungsobergrenze überschritten worden ⁽⁵⁾. Gerade bei Bändern und Sehnen führt eine Schädigung zu einer deutlich verringerten Belastungsfähigkeit speziell während, aber auch nach der Heilungsphase ^{(3),(4)}. Belastet man weiter wie bisher und unterdrückt den Schmerz nur durch Medikamente, so wird man die Belastungsfähigkeit des Gewebes nur weiterhin überschreiten und weitere Schädigungen provozieren.

Deshalb lohnt sich die frühzeitige Erstellung eines Therapiekonzeptes, welches individuell von einem Experten auf Sie zugeschnitten ist.

(1) Carpenter, J et al: *The effects of overuse combined with intrinsic or extrinsic alterations in an animal model of rotator cuff tendinosis*. In: American Journal of Sports Medicine 26, 1998

(2) Faraj, I et al: *Functional treatment of achillodynia*. In: The Foot 7, 1997

(3) Frank, C et al: *Collagen fibril diameters in the healing adult rabbit medial collateral ligament*. In: Connective Tissue Research 27, 1992

(4) Frank, C et al: *Collagen fibril diameters in the rabbit medial collateral ligament scar: a longer term assessment*. In: Connective Tissue Research 36, 1997

(5) Hess, G. et al: *Prevention and treatment of overuse tendon injuries*. In: Sports Medicine 8, 1989

(6) Lin, W. et al: *Biomechanics of tendon injury and repair*. In: Journal of Biomechanics 37, 2004