

10 WICHTIGE FAKTEN ÜBER SCHMERZ

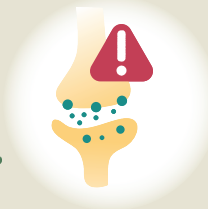
1.

Schmerz ist normal; etwas ganz persönliches und damit immer real.



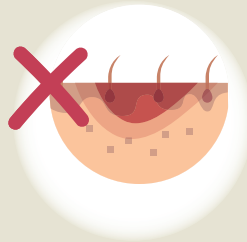
2.

Es gibt keine Sensoren für Schmerz, sondern lediglich für Gefahr.



3.

Nur selten besteht ein Zusammenhang von Gewebeschaden und Schmerzempfinden.



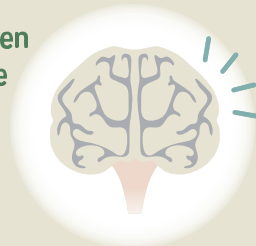
4.

Schmerz basiert auf der Abwägung von Sicherheit und Gefahr.



5.

Aktivität in unterschiedlichen und weitverbreiteten Gebieten des Rückenmark und Gehirns ist für die Schmerzentstehung notwendig.



6.

Schmerz hängt von vielen verschiedenen Umgebungsfaktoren ab (Angst, Umgebung, Personen, etc.).



7.

Schmerz ist eine von vielen schützenden Reaktionen.



8.



Wir sind anpassungsfähig vom zentralen Nervensystem (positiv und negativ).

9.

Etwas über Schmerz zu lernen, hilft dem Einzelnen besser mit Schmerz umzugehen und führt zu weniger Schmerz.



10.

Eine aktive Behandlung fördert die Heilung.

