

Lückentext

Schmerz

- Lösung -

Die Nozizeption, also der Weg von einem körperlichen Reiz zum wahrgenommenen Schmerz, durchläuft vier Prozesse. Nach der Reizaufnahme (Transduktion) und -weiterleitung im Körper (Transmission), wird im dritten Schritt, der **Schmerzwahrnehmung**, und im letzten Schritt, der Modulation, die individuelle **Schmerzschwelle**, also die Reizstärke, ab der ein Reiz als Schmerz wahrgenommen wird, und die **Schmerztoleranz** beeinflusst. So können beispielsweise Sorgen, Schlafstörungen oder Depressionen **schmerzverstärkend** wirken, Zuwendung, Freude und Ablenkung jedoch **schmerzmindernd** wirken. Zusätzlich können verschiedene körperliche Mechanismen die Empfindung beeinflussen.

Man unterscheidet nach der Schmerzursache zwischen nozizeptivem Schmerz durch Schädigung verschiedener Körpergewebe, dem **neuropathischem** Schmerz aufgrund einer Läsion oder Erkrankung des peripheren oder zentralen Nervensystems selbst und **somatoformen** Schmerzstörungen, denen keine diagnostizierbare körperliche Ursache zugrunde liegt.

Zur Unterscheidung der Schmerzursache ist die Erfassung der **Schmerzqualität** (wie sich der Schmerz für den Betroffenen anfühlt) von großer Bedeutung. Nozizeptive Schmerzen können sich in der Muskulatur **dumpf-bohrend** und in den Organen **krampf- und kolikartig** anfühlen. Neuropathische Schmerzen werden häufig sehr bildlich als **stechend**, **brennend** oder **kribbelnd** bezeichnet.

Anhand der Zeitdauer trennt man zwischen **akutem** Schmerz, der als Warnfunktion des Körpers für einen kurzen Zeitraum auftaucht und kurativ behandelt wird, und dem **chronischen** Schmerz, also lang andauernden oder wiederkehrenden Schmerzzuständen, deren Ursache oft vielschichtig ist. Die Behandlung dieser Schmerzen zielt dann lediglich auf eine Linderung der Schmerzbelastung ab.

Werden **Schmerzrezeptoren** durch ein nicht ausreichend gelindertes akutes Schmerzgeschehen ständig gereizt, erfolgt eine stetige Signalübertragung über die Reizleitung, was zu Veränderungen der Sensibilität im Nervensystem selbst führt. Daraus resultierten psychische Belastungen, körperliche Fehlbelastungen, sozialer Rückzug und damit ein „Teufelskreis“. Diese bio-psycho-sozialen Veränderungen bezeichnet man auch als „**Schmerzgedächtnis**“.

