



Torsten Acht

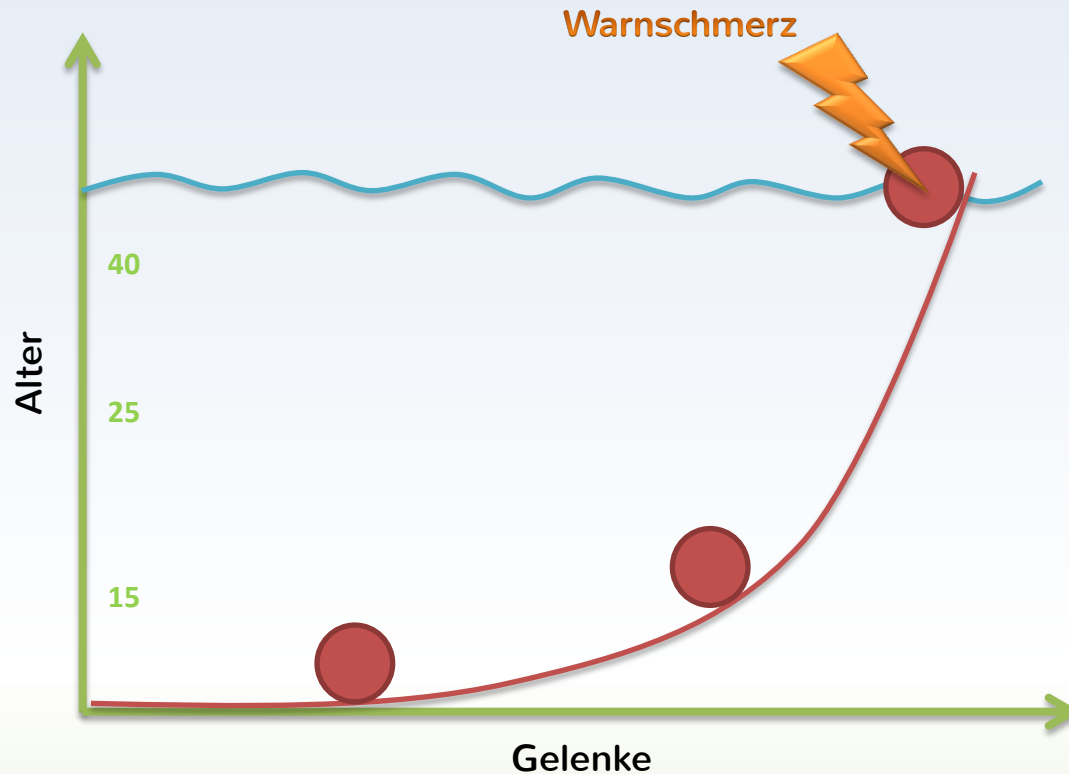
Schmerzhilfe & Yoga

Mehr Lebensqualität durch Schmerzfreiheit

Schmerzfrei Leben

Kopf - Nacken - Schultern

Der Schmerzsee



Mit zunehmendem Alter steigen die myofaszialen Spannungen erst unmerklich an, bis dann die Spannungen so hoch sind, dass es zu Schmerzen kommt.

Schmerzfrei Leben

Kopf - Nacken - Schultern



Warum Dehnen statt Kräftigen?

90 – 95 % aller Schmerzen sind myofaszialen Ursprungs, d.h. sie entstehen weil Muskeln oder Faszien „verkürzt“ sind.

Der Körper möchte uns vor einer drohenden Schädigung warnen.

Muskeln und Faszien verkürzen durch zu viel einseitige Belastung (z.B. durch einseitiges Training oder z.B. durch zu viel Sitzen) und zu wenig endgradige Ausgleichsbewegung.

Beim Sitzen sind Muskeln und Faszien im verkürzten Zustand. Das Gewebe „denkt“ es handelt sich dabei um den Normalzustand. Evolutionär betrachtet ist dies aber falsch und fatal für den Körper.

Knochen wird an Knochen gezogen, Zwischenräume werden immer enger, Knorpel nutzt sich schneller ab als dass er regenerieren kann. Arthrose entsteht.

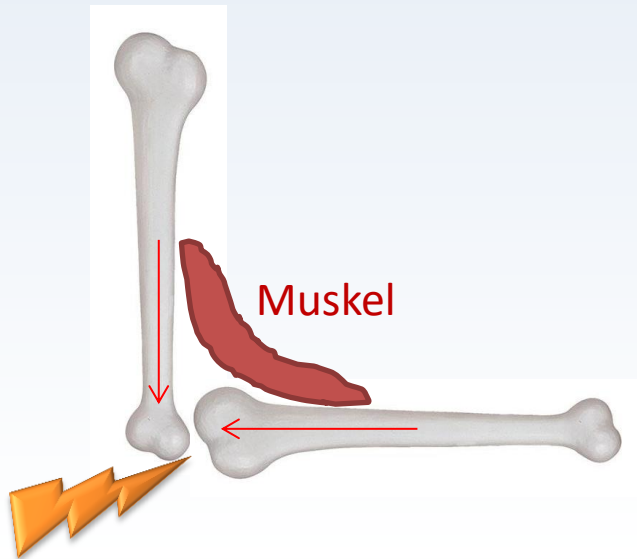
Damit es erst gar nicht soweit kommt, schaltet der Körper den Alarmschmerz. Unser Körper sagt uns, dass wir nicht weiter trainieren oder nicht weiter ständig in der „falschen“ Haltung (z.B. Sitzen) bleiben dürfen.

Durch endgradige Dehnung schaffen wir wieder Länge im myofaszialen Gewebe und dadurch schaffen wir wieder Platz für Sehnen, Nerven, Blutgefäße und Knorpel kann wieder regenerieren.

Schmerzfrei Leben

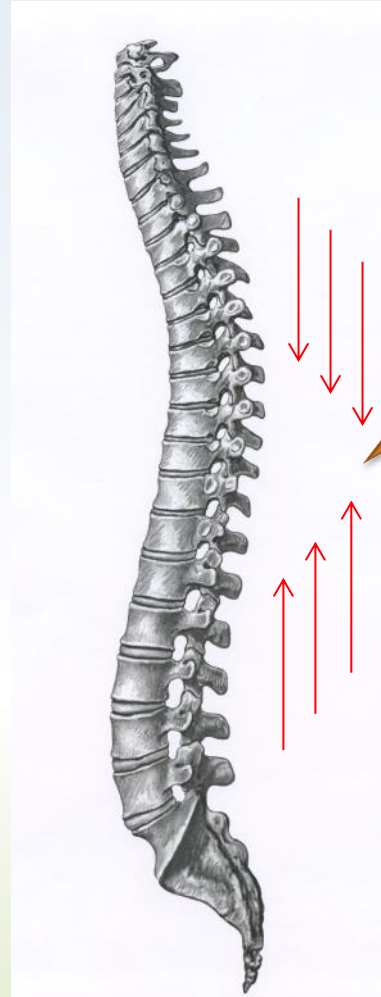
Kopf - Nacken - Schultern

Wie Schmerzen entstehen!



Warnschmerz!
Druck auf das Gelenk
steigt. Schädigung droht!

Bsp. 1



Warnschmerz!
Druck auf die Bandscheibe
steigt. Schädigung droht!
Verkrümmung ist das
Resultat zu hoher Zugkräfte

Bsp. 2

Schmerzfrei Leben

Kopf - Nacken - Schultern

Das neue Schmerzverständnis

Schmerzen sind nichts schlimmes. Der Schmerz ist nicht der Feind.

Er ist die einzige Möglichkeit unseres Körpers mit uns zu kommunizieren. Wir haben nur leider verlernt auf unseren Körper zu hören.

Nach dem neuen Schmerzverständnis unterteilen wir in 5 verschiedene Schmerztypen:

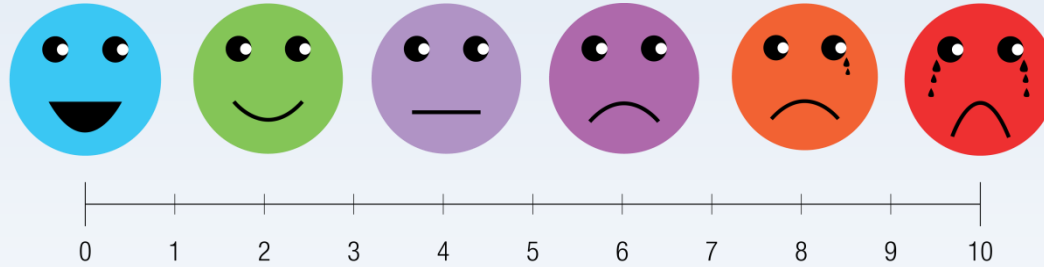
1. Warn- oder Alarmschmerzen: Sie warnen vor drohenden Schädigungen des Bewegungsapparates, auch dann noch, wenn die Schädigung schon eingetreten ist.
-> Myofasziale Ursache.
2. Überlastungsschmerzen: Schmerzen überlasteter Muskulatur. Dies kann sich anfühlen wie „entzündete Nerven“.
-> Myofasziale Ursache.
3. Schädigungsschmerzen: Eingetretene Schädigungen, vor denen meist lange gewarnt wurde, sind eingetreten.
-> Myofasziale Ursache, bestehend aus Alarmschmerz und geschädigter Struktur.
4. Verletzungsschmerzen: Hierzu zählen z.B. ein Stich, eine Prellung oder ein Bruch.
-> Unterschiedliche Ursachen. Alarmschmerz und Verletzung.
5. Krankheitsschmerzen: Verschiedene Krankheiten wie z.B. Krebs, Blinddarmentzündung, Ohrenschmerzen und mehr können die Ursache sein.
-> Unterschiedliche Ursachen. Alarmschmerz und betroffene Organe/Körperpartie

Alarm- und Überlastungsschmerzen machen etwa 90% aller Schmerzen aus.

Yoga gegen Schmerzen

Kopf - Nacken - Schultern

Alle Übungen 2 Min. halten. Optimaler Weise zwischen 8 – 9.5 auf der Skala.
Bei 10 bist du nicht mehr entspannt. 10 ist aber nicht der größtmögliche Schmerz!



Übung/Schmerz	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

