

The background of the slide features a close-up photograph of several vibrant green leaves on the left side, with their stems extending towards the center. Below the leaves, a series of concentric, dark blue water ripples emanate from a central point, creating a sense of calm and movement. The overall color palette is dominated by greens and blues, with a white rectangular area on the right side containing text and a logo.

# ENTSPANNUNGS- THERAPIE

Warum Schmerzpatienten von Entspannungs-  
verfahren profitieren



KANTONSSPITAL  
OBWALDEN

# ANSPANNUNG, SCHMERZ UND ENTSPANNUNG

## SCHMERZEN BEWIRKEN IN UNSEREM KÖRPER EINE VIELZAHL VON REAKTIONEN //

Bei starken Schmerzen beschleunigen sich Herzschlag und Atmung, wir brechen in Schweiß aus, es kann gar zu Übelkeit kommen. Die Muskulatur entwickelt mehr Spannung, der ganze Körper gerät in Alarmzustand. Halten die Schmerzen über längere Zeit an, entstehen Muskelverspannungen, die Betroffenen werden durch die anhaltende Anspannung nervös und reizbar, die Schlafqualität wird schlechter und die Fähigkeit, mit den Schmerzen umzugehen, wird beeinträchtigt – Körper, Psyche und Seele sind von chronischen Schmerzen betroffen.

## DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN CHRONISCHEN SCHMERZEN UND ANSPANNUNG DER MUSKULATUR //

Schmerzen und muskuläre Anspannung beeinflussen sich gegenseitig und führen in einen eigentlichen Teufelskreis: Schmerzen führen zu Muskelverspannungen, Muskelverspannungen führen zu Schmerzen, welche wiederum die Verspannungen verstärken. Dieser Mechanismus kann nachweislich durch Entspannungsverfahren unterbrochen werden.

Entspannungsverfahren heilen die Schmerzen nicht, sie wirken jedoch ihren körperlichen und psychischen Folgen entgegen. Sie fördern das Wohlbefinden, die Fähigkeit, den Schmerz zu beherrschen und die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Reaktionen. Die verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers erlaubt es, die Aufmerksamkeit gezielt vom Schmerz weg zu lenken und ihn damit in seiner Stärke und Dominanz zu beeinflussen.

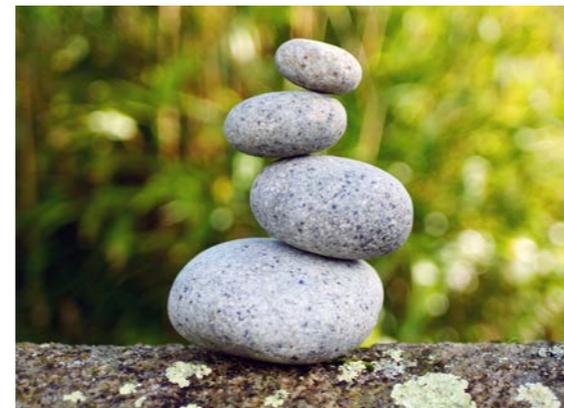
## DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM //

Das vegetative Nervensystem steuert im Wesentlichen die Organfunktionen. Seine zwei Anteile sind der Sympathikus, der hauptsächlich für die aktiven Phasen zuständig ist, und der Parasympathikus, der primär in Ruhe aktiv ist. Um den Organismus gesund zu erhalten, braucht es einen Ausgleich zwischen den beiden Anteilen des vegetativen Nervensystems.

Die mit Schmerzen immer und unwillkürlich verbundene «Alarm-Reaktion» aktiviert den Sympathikus und unterdrückt den Parasympathikus. Unser gesamter Körper befindet sich in einem Zustand erhöhter Erregung. Es entsteht eine Verstärkung der Schmerzwahrnehmung. Die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, ist eingeschränkt,

was zu Schlafstörungen, Reizbarkeit und verminderter Belastbarkeit führt. Die Möglichkeit, Schmerzen zu bewältigen, reduziert sich weiter.

Entspannungsübungen wirken dieser «Alarm-Reaktion» entgegen. Sie führen zu einem Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus, verringern somit Anspannung und innere Unruhe und unterbrechen den Teufelskreis von Anspannung und Schmerz. Der Körper kommt zur Ruhe und kann seine Fähigkeit zur Selbstheilung ausschöpfen.



**SEINEN SCHMERZ BEHERRSCHEN //** Chronische Schmerzen sind mit unangenehmen Gefühlen wie Angst, Furcht, Trauer, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Ärger verbunden. Die Angst vor Verschlimmerung der Schmerzen führt zu verstärkter Schmerzbeobachtung, was wiederum den Schmerz verstärkt. Aktivitäten, die möglicherweise Schmerzen auslösen, werden vermieden, das Leben des Betroffenen wird vom Schmerz beherrscht.

Eine gezielte Entspannung kann Angst und Hoffnungslosigkeit vermindern und die innere Gelassenheit fördern.

Durch die Schulung der Körperwahrnehmung gelingt es, die Vielzahl körperlicher Empfindungen wieder zu spüren, der Schmerz verliert dadurch an Intensität.

Entspannungsverfahren schulen darüber hinaus die Konzentration. Es gelingt dadurch, die Aufmerksamkeit vom Schmerz weg zu lenken, wodurch er in den Hintergrund tritt.



**Kantonsspital Obwalden**

Brünigstrasse 181

CH-6060 Sarnen

Telefon 041 666 44 22

E-Mail [info@ksow.ch](mailto:info@ksow.ch)

[www.ksow.ch](http://www.ksow.ch)