Muskeln haben die Aufgabe, den Körper zu bewegen und müssen sich an – und entspannen. Werden sie zu lange angespannt, kann das zu äußerst schmerzhaften Zuständen führen. Denken wir einmal daran, was passiert, wenn ein Pferd den Rücken wegdrückt. Der Rückenmuskel kann sich nicht mehr arbeiten, verhärtet und im schlimmsten Falle atrophiert er.

Wenn Muskeln schmerzen

Autoren: Michael Geitner u. Alexandra Schmid

Muskelverspannungen sind schmerzhafte Verhärtungen die entstehen, wenn Muskeln einen zu langanhaltenden Tonus haben, also eine Muskelspannung zu lange besteht.

Muskeln haben die Aufgabe, den Körper zu bewegen und müssen sich an – und entspannen. Werden sie zu lange angespannt, kann das zu äußerst schmerzhaften Zuständen führen. Denken wir einmal daran, was passiert, wenn ein Pferd den Rücken wegdrückt. Der Rückenmuskel kann sich nicht mehr arbeiten, verhärtet und im schlimmsten Falle atrophiert er.

Aber nicht nur der wichtige lange Rückenmuskel, auf den oft noch geachtet wird, ist von einer enormen Bedeutung. Die Muskulatur arbeitet in Ketten. Ist ein Muskel verspannt und schmerzt, führt das häufig zu einem Teufelskreis aus chronischen Schmerzen.

Schmerzt ein Muskel, versucht das Pferd diesen zu entlasten und begibt sich in eine Schonhaltung. Das wiederum führt zu Schmerzen an der betroffenen Muskulatur und zu neuen Verspannungen in anderen muskulären Bereichen. Die ursprüngliche Verspannung weitet sich also auf andere Muskelgruppen aus. Zu allem Übel entsteht ein Schmerzgedächtnis, so dass durch eine falsche Reitweise oder einen unpassenden Sattel verursachte Schmerzen letztendlich zum chronischen Problem werden.

Das Schmerzgedächtnis

Eigentlich ist das Schmerzgedächtnis schon eine eigenständige Krankheit. Es entsteht, wenn Schmerzen über längeren Zeitraum anhalten.

Nervenbahnen, die den Schmerz an das Gehirn weiterleiten, werden dauergereizt und der Schmerz verselbständigt sich nach und nach. Eine Muskelzelle reagiert mit Schmerz, wenn sie dauerverspannt ist. Tritt dieser Reiz in regelmäßigen Abständen auf, sendet sie ständig Signale ans Gehirn. Man spricht von einer Spontanaktivität. Der Zelle muss also irgendwann gar kein Schmerz mehr zugefügt werden, um aktiv zu bleiben und Schmerzsignale ans Gehirn weiterzuleiten. Der Schmerz wird eigenständig und obwohl der Sattel bereits ausgetauscht wurde, leidet das Pferd weiterhin unter Rückenschmerzen. Hat sich ein solches Schmerzgedächtnis erst mal gebildet, ist es schwer, ein Pferd aus diesem Kreislauf wieder herauszuholen.

Nichtsdestotrotz ist es wichtig, die eigentliche Ursache abzustellen und **noch besser wäre es, eine Ursache gar nicht erst entstehen zu lassen.**

Das Chronische Schmerzsyndrom – eine Erklärung auf Wikipedia

Der Begriff **Chronisches Schmerzsyndrom** bzw. **chronische Schmerzkrankheit** beschreibt einen Schmerz, der seine eigentliche Funktion als Warn- und Leithinweis verliert und einen selbständigen Krankheitswert erhält. Problematisch bei dieser Begriffsdefinition ist jedoch der nicht erwiesene Verlust der Warn- und Hinweisfunktion bei länger dauernden Schmerzen im Falle von Fehlbelastungen des Bewegungs- und Stützapparates, die mit einer Prävalenz von 33 % den größten Anteil aller Schmerzsyndrome ausmachen.

> „Das Schmerzgedächtnis entsteht durch Lernprozesse des Gehirns, so dass auch ohne akuten Schmerz ein Nervensignal weitergeleitet werden kann.“> — Dr. Tobias Weigl

„…. Besteht ein akuter Schmerz, z. B. durch eine Verletzung oder aufgrund einer Erkrankung, hat das Schmerzempfinden mitunter eine lebensrettende Wirkung. Wird die Ursache, die für den Schmerz verantwortlich ist, jedoch nicht oder nur unzureichend behandelt, kann der Schmerz chronisch werden. Vor

allem bei unspezifischen Schmerzen, z. B. Rückenbeschwerden, die nicht auf eine akute Erkrankung zurückgeführt werden können, oder Arthrose ist das Risiko einer Schmerzchronifizierung hoch. Bleibt der chronische Schmerz weiterhin bestehen, entsteht im Zusammenspiel aus Schmerzempfinden, Nervensystem und Gehirn das sogenannte Schmerzgedächtnis. Hier weiterlesen

Foto: Photo by Toa Heftiba on Unsplash