

# Zehn Erkenntnisse über die Entstehung und Bekämpfung von Schmerzen

1. Wir trainieren **24h am Tag** (meist engwinklig und einseitig)
2. Die meisten **Schmerzen haben myofasziale Ursachen** (Muskeln und Gewebe). Nicht die Arthrose u.ä. ist schuld.
3. Verkürzungen und Verspannungen **komprimieren Gelenke** und lösen Alarmschmerzen aus.
4. **Alarmschmerzen** sind der wichtige Warnhinweis, dass Strukturen gefährdet sind, wenn wir nicht etwas ändern.
5. Der **Ort der Ursache der Schmerzen** ist oft nicht der Ort, wo der Schmerz geschaltet wird (klassisch: Ursache für Rückenschmerzen ist zumeist eine dehnungsintolerante Körpervorderseite).
6. Die Probleme werden verstärkt, wenn Alarmschmerzen mit **Medikamenten** (dauerhaft) unterdrückt werden.
7. **Dehnungen** und **Druckpunkte** können diese Gelenke wieder befreien, Schmerzen werden „überflüssig“. Sehr beweglichen Menschen sollten in der Dehnung Kraft auf die gedehnte Muskulatur geben (kontrahieren), um die Beweglichkeit muskulär abzusichern.
8. Mit klassischem **Krafttraining** auf schmerzende Muskeln zu reagieren, ist kontraproduktiv.
9. Wir kommen nur aus der **Schmerzschleife** heraus, wenn wir unsere Gelenke ständig in allen ungewöhnlichen Winkeln mobilisieren, dehnen und fordern.
10. Die Kraft, die in der Kompression von Gelenken gespeichert ist, steht anschließend wieder der Bewegung zur Verfügung (**Energieerhaltungssatz**)

