

# Schmerz hat viele Gesichter

Im Rahmen der Aktionswoche Rheuma haben in Chur und St.Gallen die Gesundheitstage der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein stattgefunden. Das zentrale Thema der Veranstaltungen lautete «Schmerz – verstehen und behandeln».

von Doris Averkamp-Peters

Schmerz ist komplex. Er kann dumpf, stechend, tief oder oberflächlich sein. Es gibt Ruhe- und Belastungsschmerz, starken oder leichten Schmerz. Er kann immer da sein oder kommen und gehen. Dass das Schmerzempfinden von Mensch zu Mensch verschieden ist und dass aus akutem Schmerz, der eine bestimmte Ursache hat, eine neue Krankheit, das chronische Schmerzsyndrom, werden kann, macht die Sache nicht einfacher. Das Wissen darüber, wie Schmerz entsteht, wie er therapiert werden kann und was man tun kann, wenn sich das Schmerzgeschehen verselbstständigt, ist ein wichtiges Element auf der breiten Palette der Behandlungsmöglichkeiten.

In diesem Sinne referierten an den Gesundheitstagen Ärztinnen, Ärzte sowie Physiotherapeutinnen und -therapeuten über das Thema. Neben den Arzt- und Fachvorträgen ergänzten Infostände die Veranstaltungen. So informierte zum Beispiel die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein über ihre Angebote, zu denen unentgeltliche Sozialberatung, Entspannungs- und Bewegungskurse, Hilfsmittelberatung sowie Informationsmaterial rund ums Thema Rheuma gehören.

## Schmerz entsteht im Gehirn

Ausgelöst wird Schmerz durch Reize wie Druck, Hitze, starke Kälte oder Entzündungen. Die wichtigsten Mitspieler im Schmerzgeschehen sind das periphere Nervensystem, das Rückenmark und das Gehirn. Entsteht auf oder in unserem Körper ein Schmerzreiz, wird



Angepasste, regelmässige Bewegung hilft im Umgang mit Schmerz: Am Gesundheitstag sind die Anwesenden eingeladen, dies vor Ort auszuprobieren. Bild Doris Averkamp-Peters

dieser vom peripheren Nervensystem an das Rückenmark weitergeleitet. Das Rückenmark analysiert diese Informa-

**Mit einer sorgfältigen Diagnose und angepassten Therapien kann die Schmerzspirale durchbrochen werden.**

tionen. Stuft es sie als wichtig ein, leitet es sie zur Überprüfung ans Gehirn weiter. Einzig Schutzreflexe wie das Zurückziehen der Hand von der heissen Herdplatte werden direkt im Rückenmark ausgelöst.

Schmerz entsteht im Gehirn, und dieses hat die Fähigkeit, Reize zu verstärken oder abzuschwächen, Schmerz zu vergrössern oder zu verkleinern. Alle Areale, die im Hirn für die Schmerzverarbeitung zuständig sind, bilden die Schmerzmatrix.

## Wenn Schmerz chronisch wird

Ein akuter Schmerz, zum Beispiel ein Knochenbruch, muss mit allen dafür vorgesehenen Therapien behandelt werden. Dazu gehören auch Schmerz-

mittel. Manchmal kommt es jedoch vor, dass sich ein Schmerzgeschehen verselbstständigt. Es tut weh, obwohl die Ursache längst verheilt ist. Dann spricht man von einem chronischen Schmerzsyndrom. Chronischer Schmerz kann durch einen immer dauernden Reiz oder durch ein falsches Schmerzmuster im zentralen oder peripheren Nervensystem entstehen. Der Schmerz ist real und keine Einbildung, er sagt jedoch nichts über das Ausmass an Verletzungen oder die Gefahr für den Körper aus.

Sowohl die peripheren Nerven als auch die Schmerzmatrix sind lernfähig und neuroplastisch. Was so viel heisst wie: Sie verändern sich und lassen sich verändern. Und an diesem Punkt setzen die Therapien an.

## Die Schmerzspirale durchbrechen

Bei Rheumaerkrankungen ist Schmerz, und nicht selten auch der chronische Schmerz, ein zentrales Thema. Er wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus, und Betroffene sollten sich frühzeitig beraten lassen, um einen guten Umgang mit dem Schmerz zu finden. Mit einer sorgfältigen Diagnose und angepassten Therapien kann die Schmerzspirale durchbrochen werden. Zu den Therapieformen gehören Schmerzmittel, Physio- und Ergotherapie, regelmässige angepasste Bewegung, Entspannungsübungen, aber auch chirurgische Eingriffe. Ziel ist es, die Schmerzmatrix im Gehirn dahingehend zu beeinflussen, dass der Schmerz nicht mehr einen zu grossen Raum einnimmt.

Wichtig bei all dem ist es, realistische Behandlungsziele zu formulieren, zu überprüfen und auch bei Rückschlägen nicht aufzugeben.

# Zwischen Melancholie und Lebensfreude

Mit Piffero, Akkordeon und Gesang haben Stefano Valla und Daniele Scurati die Konzertbesucherinnen und -besucher in die Welt der traditionellen Musik aus dem Apennin entführt. Sie schufen damit in der Wolfgangskapelle in Walenstadt die Atmosphäre eines italienischen Volksfestes.

Walenstadt. – Damit erreichten die Musiker während des Konzerts von letztem Freitag ihr Ziel, in eine krisengeschüttelte Welt etwas Frieden und Lebensfreude zu bringen.

Im Repertoire des professionellen Duos fanden sich Walzer, Polkas, Mazurkas sowie lokale Monferrinas und Alessandrinas; Volksmusik, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Einige Stücke waren sanft bearbeitet, andere selber komponiert. Das von Stefano Valla gespielte Piffero, ein altes Instrument mit den Klangfarben von Oboe, Klarinette und Dudelsackpfeife, gab den Melodien ihren unverkennbaren Charakter.

## Harmonisch, ausdrucksstark

Daniele Scuratis Akkordeonklänge und Improvisationen untermalten und ergänzten das Pifferospiel und den Gesang. Zusammen bildeten sie ein harmonisches und ausdrucksstarkes Duo, das die Zuhörerinnen und Zuhörer in ihren Bann ziehen konnte.

Eine besondere Note gaben dem Konzert die ergänzenden Erklärungen und Geschichten durch Stefano Valla. So erzählte er von einem jungen Mann, der zu später Stunde die Musiker bat, doch einen Kreistanz zu spielen, da er noch keine Lust habe, nach Hause zu gehen. Die darauffolgende Monferrina dauerte dann 40 Minuten. Dem Stadt-



Lebensfreude und Frieden in die Welt bringen: Stefano Valla und Daniele Scurati begeistern in Walenstadt mit ihrem Können. Pressebild

ner Publikum gönnte das Duo eine achtminütige Kurzversion davon. Oder die Geschichte seiner Grossmutter, die jeweils während der Arbeit in so schöner Weise sang, dass die anderen die Arbeit unterbrachen und ihr verzückt lauschten.

Bei einem Stück nutzten die beiden Musiker die Gelegenheit, dass in der

Kapelle eine Orgel aus dem Jahre 1746 steht. Dabei liessen Daniele Scuratis Finger geschickt die Orgelpfeifen tönen und Stefano Valla erzählte die Geschichte einer Braut, die ihr Zuhause verlassen muss, um zu ihrem Bräutigam zu ziehen.

Die Begeisterung der Zuhörerinnen und Zuhörer zeigte sich sowohl im

grossen Zwischenapplaus als auch in der stehenden Ovation ganz am Schluss des Konzertabends. Bei der Zugabe bewiesen die beiden Italiener dann einerseits noch einmal ihr musikalisches Können und zeigten andererseits mit einer jazzig-pantomimischen Einlage auch noch ihr Talent zur Komik. (pd)

## Formulare einreichen

In Bad Ragaz können bis Ende September die Formulare für einen Beitrag zur finanziellen Unterstützung für externe Kinderbetreuung eingereicht werden.

Bad Ragaz. – Auf der Website der Gemeinde Bad Ragaz oder im Rathaus (Büro 106) kann das «Antragsformular für die Unterstützung Kinderbetreuung 2022» bezogen werden. Das Formular muss gemäss einer Medienmitteilung der Gemeinde Bad Ragaz mit allen notwendigen Angaben ausgefüllt werden. Die bezahlten Beiträge sind von der Institution mit Stempel und Unterschrift zu bestätigen.

Das Formular muss bis zum 30. September bei den Finanzdiensten Bad Ragaz eintreffen. Im Anschluss daran wird aufgrund aller eingereicherter Gesuche der prozentuale Anteil der Unterstützung berechnet und kommuniziert. Danach wird die Vergütung vorgenommen. Es sei nicht massgebend, in welchem Ort oder in welcher Institution die Kinder betreut wurden. «Erhobener Zeitraum der Betreuung ist die Periode vom 1. August 2021 bis 31. Juli 2022», so die Medienmitteilung abschliessend. (pd)

## Open-Air-Kino in Sargans abgesagt

Sargans. – Das angekündigte Open-Air-Kino im Städtli Sargans von übermorgen Samstag, 24. September, findet nicht statt. Der Verein Gänsehoch hat sich aufgrund des vorausgesagten nasskalten Wetters für die Absage entschlossen, wie er in einer Medienmitteilung schreibt. Das nächste Open-Air-Kino wird Ende Frühling 2023 organisiert. Als Vorankündigung kann dafür ein brandneuer, origineller Gänsehoch-Anlass mitgeteilt werden: Am Freitag, 25. November, steigt ab 19 Uhr im Hotel Post in Sargans das «Gänse-lotto». Dabei können «allerhand normale und abnormale Preise gewonnen werden. Ein Spass für Gross und Klein», so die Mitteilung. (pd)

## Ohne Ausweis mit Vespa unterwegs

Mels. – Am Dienstag ist ein 41-jähriger Kleinmotorradfahrer kurz nach 16.50 Uhr gemäss einer Mitteilung der Kantonspolizei St.Gallen auf der Schwarzackerstrasse in Mels gestürzt. Er blieb unverletzt. Bei der polizeilichen Unfallaufnahme wurde der Mann als fahrunfähig eingestuft. Die Staatsanwaltschaft verfügte eine Blut- und Urinprobe. Weiter wurde festgestellt, dass der Unfallverursacher keinen gültigen Führerausweis besitzt, so die Mitteilung abschliessend. (sl)

### ANZEIGE

Briefbogen | Hochzeits-/Geburtskarten | Visitenkarten | Kuverts | Flyer | Geschäftsberichte | Broschüren | Mappen | Jahresrechnungen | Garnituren | **Kreative Gestaltung** | Plakate | Todesanzeigen | Firmenzeitschriften | Programm | Bedienungsanleitungen | Manuals | Zeitschriften | Bücher | Postkarten

SL Druck + Medien AG  
Zeughausstrasse 50, 8887 Mels  
Tel. 081 725 32 32  
mail@sarganserlaender.ch

