

## No Pain – No Gain(?)

EXERCISE IS MEDICINE



In almost any gym in the world you will be confronted with T-shirts brandishing slogans like “No Pain – No Gain” or “Pain is weakness leaving the body”. Everybody knows that you have to push through the pain, and most people still assume that muscle soreness is a hallmark of a worthwhile work-out. The older one among us will remember Arnold’s adages about screaming while working out, the younger ones follow people doing exactly that on Instagram and TikTok. So – is experiencing and ignoring pain a criterion for quality in sports? On the other hand, there is an increasing awareness among the medical community of pain being a problem in itself, rather than a mere symptom of an injury or disease. Chronic pain and (interventional) pain medicine are among the fastest growing areas in present day health care provision and consist of multidisciplinary approaches comprising, but not limited to, physiology, psychology, and pharmacology – and sports as a treatment option for certain types of chronic pain.

Where does the truth come to fall between these two extremes? The current issue is a first stab at the topic, albeit a very basic one. Pain and its possible causes in sports. But the interest to look behind the scenes and mechanisms is undeterred, and we hope to be able to keep looking at what causes and mediates pain, what pain means, how much of it you should expect and accept in sports and how to deal with it in a productive and healthy manner.

Die Fitnesscenter weltweit sind reichlich befüllt mit T-Shirts mit Slogans wie «No Pain, No Gain» oder «Pain is weakness leaving the body». Jede/r weiss, dass er oder sie sich durchbeissen muss, und der Muskelkater nach dem Training wird immer noch von vielen als Zeichen eines «guten» Work-outs betrachtet. Die Älteren kennen vielleicht noch das Schwarzenegger Bonmot: «Du muast schrei'n beim Trainiern», die Jüngeren die Instagram- und TikTok-Videos, wo genau das passiert. Ist Schmerzhaftigkeit also ein Qualitätsmerkmal im Sport?

Auf der anderen Seite verstehen wir als medizinische Experten zunehmend Schmerz als eigenständiges Problem und nicht nur als Begleiterscheinung von Verletzungen und Erkrankungen. Chronic Pain und Schmerzmedizin gehören mit zu den am stärksten wachsenden Gebieten und umfassen einen interdisziplinären Zugang aus Physiologie, Psychologie und Pharmakologie – und sogar Sport als mögliche Therapieoption gegen bestimmte Formen chronischen Schmerzes.

Wo ist die Wahrheit zuhause? Das aktuelle Issue soll dieses Thema zum ersten Mal aufgreifen, wenngleich auch noch recht bodennahe. Schmerzen und ihre möglichen Ursachen im Sport. In Zukunft werden wir uns noch mehr für Themen dahinter interessieren, wie Schmerz entsteht, was er bedeutet, und wieviel es im Sport wirklich haben soll und wie man auf gesunde und produktive Weise mit ihm umgehen kann.

## Korrespondenz

Patrick Vavken, PD Dr. med.  
alphaclinic Zürich  
Seidengasse 16, 8001 Zürich  
Phone: 044 296 96 96  
Email: [Vavken@alphaclinic.ch](mailto:Vavken@alphaclinic.ch) □

