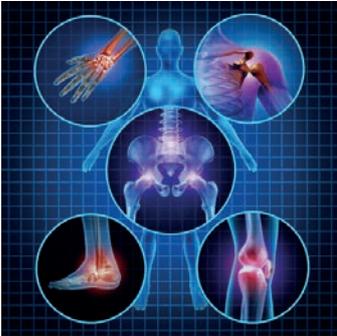




# Chronische Schmerzen

Richtig vorbeugen und individuell behandeln

# Chronische Schmerzen



Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität. „Oh Schmerz, lass nach“, lautet der inständige Wunsch von vielen Leidenden – schließlich wird dadurch auch das physische, psychische und soziale Befinden beeinflusst.

Der akute Schmerz hat eine lebenswichtige Warn- und Schutzfunktion. Er signalisiert, dass ein Organ oder Gewebe geschädigt ist. Ein chronischer „Dauerschmerz“ hat jedoch keinerlei Schutzfunktion, da er nicht mehr von einer akuten Situation ausgeht.

Chronische Schmerzen sind zumeist die Folge einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls und bleiben, aufgrund einer Gewebeschädigung, langfristig bestehen. Als „chronisch“ gelten Schmerzen dann, wenn sie seit mehr als sechs Monaten vorhanden sind oder immer wiederkehren.

Dennoch darf Schmerz nicht als normales Begleitsymptom von Krankheiten angesehen werden. Denn mit der richtigen Schmerztherapie lassen sich, nach heutigem medizinischem Standard, auch starke chronische Schmerzen lindern.

Im Folgenden beraten wir Sie zum Thema „Schmerz“ und den verschiedenen Möglichkeiten der Schmerzlinderung.

## Das Schmerzgedächtnis

Ständig vorhandene oder immer wiederkehrende Schmerzreize werden im so genannten „Schmerzgedächtnis“ gespeichert, brennen sich also bildlich gesprochen in das Nervensystem ein. Das bedeutet: Selbst wenn die Schmerzursache schon längst beseitigt ist, leidet die betroffene Person noch unter chronischen Schmerzen.

Zu den häufigsten Krankheitsbildern, mit denen chronische Schmerzen einhergehen, zählen Tumorerkrankungen, Arthrose, Rheuma, Rücken-, Nerven- und Kopfschmerzen.

Schmerzpatienten müssen diese Schmerzen aber nicht einfach aushalten – es gibt eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten. Unbehandelt können sich chronische Schmerzen leicht „verselbstständigen“ und zu einer eigenen Krankheit werden.

# Chronischen Schmerzen richtig begegnen

Die Behandlung von chronischen Schmerzen besteht insgesamt aus drei Säulen:

- Die Gabe von Schmerzmitteln (Analgetika)
- Maßnahmen, die nicht medikamentöser Natur sind
- Einnahme von Medikamenten, welche die Wirksamkeit der Schmerzmittel positiv beeinflussen (Co-Analgetika), wie zum Beispiel Laxantien



Die medikamentöse Therapie erfolgt nach dem analgetischen Stufenschema, das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geprägt wurde.

Die erste Stufe umfasst die Einnahme eines Nichtopioid-Analgetikums sowie unterstützende Maßnahmen. In Stufe zwei kommt die Gabe eines schwachen Opioids, welches in Phase drei durch ein starkes Opioid ersetzt wird, hinzu.



Die Einnahme von Medikamenten kann immer auch mit Nebenwirkungen einhergehen. Häufige Nebenwirkungen sind Obstipation (Verstopfung), Diarrhoe (Durchfall), Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Sedierung, Beeinträchtigung der Leber- und Nierenfunktion, ein trockener Mund, Kopf- und Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit sowie verstärkte Transpiration.

Zu den nichtmedikamentösen Maßnahmen zählen Wärme- und Kälteanwendungen, Lagerungen, sanfte Massagen, das Erlernen schmerzreduzierender Bewegungsabläufe, Entspannungsübungen, eine positive Gestaltung der Umgebung durch Musik, Bilder oder der Temperatur, Ablenkung durch Gespräche und Förderung der sozialen Kompetenz sowie das Führen eines Schmerztagebuchs.

Fakt ist: Schmerzen stellen ein persönliches Erlebnis dar, das es individuell zu behandeln gilt.

**Haben Sie Fragen? Wenden Sie sich gerne an unser qualifiziertes Fachpersonal, wenn Sie eine Beratung wünschen.**