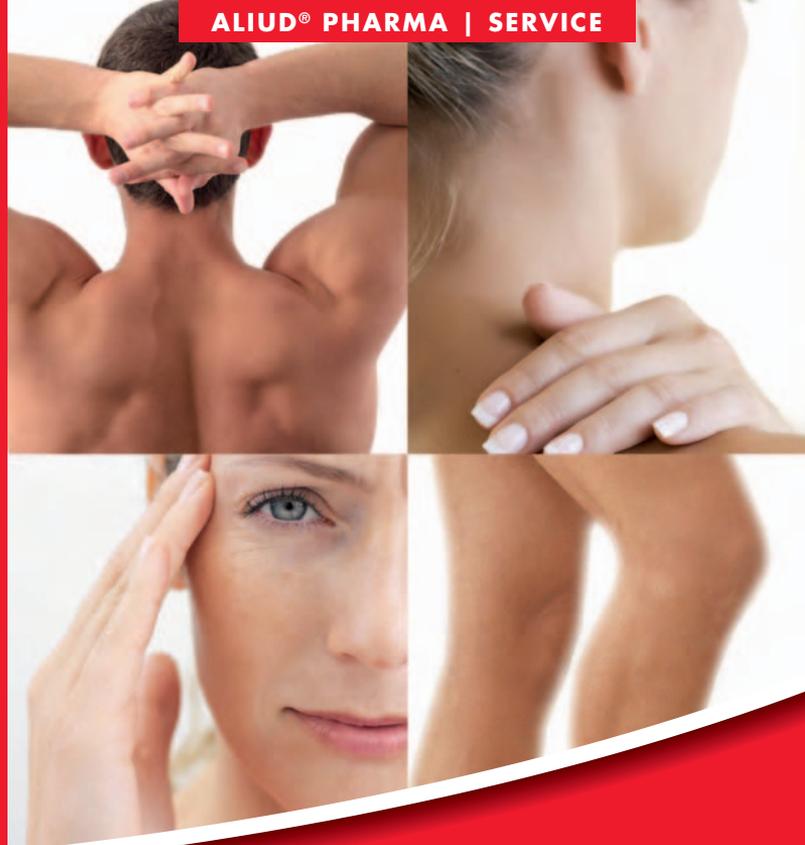


Schmerz

EIN RATGEBER ZU AKUTEN
UND CHRONISCHEN SCHMERZEN

Mit freundlicher Empfehlung
überreicht von:

3. Auflage 2011



www.aliud.de

Schmerz

EIN RATGEBER
ZU AKUTEN UND
CHRONISCHEN
SCHMERZEN

ALIUD® PHARMA GmbH

Gottlieb-Daimler-Str. 19 · D-89150 Laichingen

Tel. 07333/9651-0 · Fax: 07333/9651-6004

info@aliud.de



HERAUSGEBER

ALIUD® PHARMA GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH

ALIUD® PHARMA GmbH

REDAKTION

Tina Rampf, Katrin Zivkovic
ALIUD® PHARMA GmbH

TEXT/GESTALTUNG

duke Werbeagentur GmbH
Efficient HealthCare Communication
Konrad-Zuse-Straße 15
66115 Saarbrücken

PRODUKTION UND DRUCK

Druckerei Raisch GmbH & Co. KG
Auchterstraße 14
72770 Reutlingen

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
Stand Februar 2010.
Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

EDITORIAL	5
WAS IST SCHMERZ?	
So entsteht Schmerz	6
Schmerzarten	6
Schmerzkrankungen	8
· Kopfschmerzen	8
· Rückenschmerzen/Schmerzen des Bewegungsapparates	9
· Nervenschmerzen	10
· Tumorschmerzen	10
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN	
Behandlungsmöglichkeiten	12
Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten	13
Verschreibungspflichtige Medikamente	16
Was bei der Einnahme von Schmerzmitteln zu beachten ist	17
Unterstützende Therapien	18
· Akupunktur und Akupressur	18
· TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation)	18
· Heilpflanzen	19
· Operative Methoden	19
UMGANG MIT SCHMERZEN	
Wenn die Seele schmerzt	20
Entspannungsmethoden	22
· Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	22
· Meditation	23
· Reflexzonenmassage	23
Hilfe zur Selbsthilfe	24
NACHGESCHLAGEN	
Fachausdrücke von A bis Z	26
Literaturempfehlungen	28
Adressen	29
Das AL-Broschürenangebot	30



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wussten Sie, dass Schmerzen im Grunde eine ganz wichtige biologische Funktion erfüllen? Schmerzen sind in erster Linie ein Warnsignal, dass etwas im Körper nicht in Ordnung ist. Denken Sie an die heiße Herdplatte, an der man sich die Finger verbrennt. Ohne das Schmerzsignal müsste man mit schwerwiegenden Verletzungen rechnen.

Doch dass Schmerzen auch eine Schutzfunktion haben, ist ein schwacher Trost, wenn man unter heftigen akuten oder chronischen Schmerzen leidet. Denn diese sind immer eine erhebliche körperliche und seelische Belastung und können unsere Lebensqualität enorm einschränken. In Deutschland leiden Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen, am häufigsten sind Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen. Dabei schwankt das Schmerzempfinden von Mensch zu Mensch, manche sind schmerzempfindlicher als andere. Zudem spielt die seelische Verfassung eine große Rolle. Wer ängstlich oder starken Belastungen ausgesetzt ist, empfindet Schmerzen oft stärker als Menschen, die sich gut entspannen können.

Welche Behandlungsmethoden es heute gibt und was Sie tun können, um die ärztlichen Maßnahmen zu unterstützen, erfahren Sie in dieser Broschüre. Denn eines ist sicher: Niemand muss sich mit starken Schmerzen abfinden. Mit der richtigen Behandlung lassen sich die meisten Schmerzen lindern oder mindestens erträglich gestalten. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Möglichkeiten für Sie (oder Ihre Angehörigen) geeignet sind.

Viele der hier genannten Medikamente erhalten Sie ohne Rezept in Ihrer Apotheke. Falls Sie dazu Fragen haben, stehen Ihnen Ihr Apotheker oder Ihre Apothekerin – und natürlich auch Ihr Arzt oder Ihre Ärztin – gerne zur Verfügung.

**Ihr Gesundheitsteam von ALIUD® PHARMA
und Dr. med. Winfried Meyer-Hentschel,
Laichingen**

Was ist Schmerz?

SO ENTSTEHT SCHMERZ

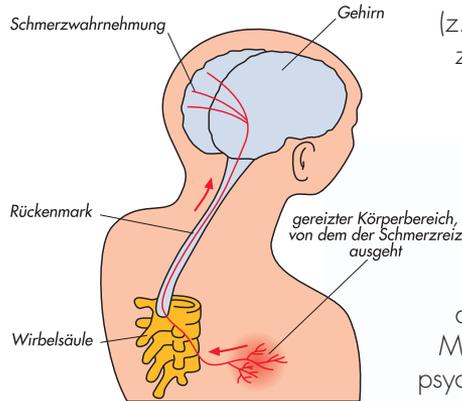
Schmerz ist die natürliche Reaktion des Körpers auf Verletzung oder Krankheit. Er kann durch Einflüsse von außen wie Hitze, Kälte oder Druck und auch durch krankhafte Prozesse im Körperinneren, z.B. Entzündungen, entstehen.

Überwiegend auf der Haut, aber auch im Körper befinden sich sogenannte Schmerzrezeptoren, die bei Reizung Signale an das Rückenmark weiterleiten.

Über das zentrale Nervensystem werden die Schmerzimpulse an das Gehirn übertragen.

Hier kann der Schmerz wahrgenommen, bewertet und darauf reagiert werden. Erst das Gehirn entscheidet also, wie der Schmerz empfunden wird.

Wenn sich die Schmerzsignale zu häufig wiederholen, können die Nerven ein „Schmerzgedächtnis“ ausbilden. Dann werden selbst leichte Reize als schmerzhaft empfunden, oft wird der Schmerz chronisch.



Chronische Schmerzen haben ihre Signalfunktion verloren. Sie dauern meist lange Zeit an, mitunter sogar noch, wenn die eigentliche Ursache gar nicht mehr existiert (z.B. bei einem Hexenschuss). Wenn sich akute Schmerzen ständig wiederholen, speichert der Körper die Schmerzerfahrung im zentralen Nervensystem. Das Schmerzgedächtnis ruft dann Schmerzen hervor, auch ohne dass die Schmerzrezeptoren erregt wurden. Zudem werden die Nervenfasern so verändert, dass Reize verstärkt weitergeleitet werden. Eine frühzeitige Therapie ist deshalb unbedingt erforderlich. Chronische Schmerzen können außerdem entstehen durch Nervenverletzungen, Viren (z.B. Gürtelrose), Muskelverspannungen und Stress. Manchmal sind auch psychische Belastungen die eigentliche Ursache.

SCHMERZARTEN

Grundermäßig unterscheidet man akute und chronische Schmerzen. Der **akute Schmerz** hat eine Schutz- und Alarmfunktion, denn nur durch ihn können wir körperschädigende Einwirkungen bemerken und vermeiden. Er ist zeitlich begrenzt und verschwindet meist durch Behandlung der Ursachen. Medikamente, Physiotherapie oder auch örtliche Betäubung können gut helfen. Zu akuten Schmerzen gehören etwa Zahnschmerzen oder Schmerzen, die durch Verletzungen entstehen.



Was ist Schmerz?

SCHMERZERKRANKUNGEN

KOPFSCHMERZEN

Fast jeder leidet gelegentlich unter Kopfschmerzen. Sie können Folge von zu viel Alkohol oder Kaffee, zu wenig Schlaf, Stress oder Ärger sein oder auch eine Begleitscheinung einer anderen Erkrankung, wie z.B. von Bluthochdruck oder einem Gehirntumor. Diese Art bezeichnet man als „sekundäre“ Kopfschmerzen. „Primäre“ Kopfschmerzen treten dagegen eigenständig auf. Dazu gehören:

Spannungskopfschmerzen

Meist entstehen sie durch Verspannungen in der Rücken- und Schultermuskulatur. Oft zieht der Schmerz vom Nacken oder Stirnbereich über den ganzen Kopf. Er dauert meist mehrere Tage an, bis er langsam abklingt.

Migräne

Ein Migräneanfall dauert ca. 4 bis 72 Stunden, häufig von Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit begleitet. Migräneattacken können äußerst heftig sein. Mitunter treten sogar neurologische Ausfallerscheinungen auf, wie Seh- oder Sprachstörungen oder ein Taubheitsgefühl in den Beinen. Dann spricht man von einer Migräne mit „Aura“. Betroffene sollten versuchen, die Ursachen zu erkennen und zu vermeiden. Häufig sind bestimmte Lebensmittel (Alkohol, Käse, Schokolade), hormonelle Schwankungen oder Aufregung Auslöser eines Anfalls. Medikamente gegen Migräne sollten in der Regel von einem Arzt verordnet werden.

RÜCKENSCHMERZEN/SCHMERZEN DES BEWEGUNGSAPPARATES

Beschwerden am Bewegungsapparat (dazu gehören alle Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke) sind weit verbreitet. Sie sind der häufigste Grund für Krankschreibungen und Frühberentungen.

Rückenschmerzen

Beständige Fehlhaltung, zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung: die typischen Ursachen für Rückenschmerzen. Ist die Muskulatur nicht ausreichend trainiert, kommt es leicht zu schmerzhaften Verspannungen. Oft wird dann unbewusst eine Schonhaltung eingenommen, die zu Verkrampfungen führt und erneut Schmerzen auslöst. Eine andere Ursache für Rückenschmerzen ist z.B. ein Bandscheibenvorfall. Dabei drückt die abgenutzte Bandscheibe auf die umliegenden Nervenwurzeln. Zur Behandlung muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Rückenschmerzen können auch durch andere Erkrankungen entstehen (z.B. Erkrankungen der Nieren oder Bauchspeicheldrüse und Osteoporose), die Ursache sollte immer abgeklärt werden.

Rheumatische Erkrankungen

Wir unterscheiden zwischen entzündlichem Rheumatismus (Arthritis), verschleißbedingtem Rheumatismus (Arthrose) und Weichteilrheumatismus.

Arthritis beginnt mit einer Entzündung der Gelenkinnenhaut, die sich bald über das gesamte Gewebe ausbreitet. Letztendlich wird der Knorpel zerstört und das Gelenk versteift. Die **Arthrose** entsteht dagegen durch langfristige Überlastung des Gelenks. Die Knorpelmasse nimmt ab und die Gelenkenden reiben aneinander.

Weichteilrheumatismus ist durch schmerzhafte Veränderungen an Muskeln, Bändern und Sehnen gekennzeichnet. Alle Formen führen zu eingeschränkter Beweglichkeit und oft großen Schmerzen.

Was ist Schmerz?

NERVENSCHMERZEN

Ursache sind geschädigte Nerven, die oft ohne erkennbaren Anlass Schmerzsignale aussenden. Patienten mit Neuralgien leiden deshalb unter Dauerschmerzen.

TUMORSCHMERZEN

Etwa 70% der Tumorpatienten leiden an sehr starken Schmerzen, unabhängig vom Stadium der zugrunde liegenden Erkrankung. Daneben kann auch die Krebsbehandlung, wie Operationen, Strahlen- und Chemotherapie, Schmerzen verursachen.

Nehmen Sie Schmerzmittel nicht selbstständig über längere Zeit ein!

Bei diesen Beschwerden sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen:

- bei ständigen Kopfschmerzen
- bei Migräne
- bei Kopfschmerzen mit neurologischen Ausfallerscheinungen (wie Taubheitsgefühl, Lähmungen, Gefühls- und Sehstörungen) oder psychischen Veränderungen
- bei hohem Fieber



Behandlungsmöglichkeiten

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Eine erfolgreiche Schmerztherapie setzt voraus, dass man die Ursachen kennt. Beantworten Sie deshalb alle Fragen Ihres Arztes (eventuell erhalten Sie dazu einen Fragebogen) sehr sorgfältig. Es ist dabei äußerst schwierig, die Stärke von Schmerzen zu beurteilen, da jeder Schmerz individuell unterschiedlich empfindet. Ihr Arzt benutzt zur Einschätzung eine Skala von 1 bis 10, auf der Sie Ihr persönliches Schmerzerleben eintragen können.

Bei chronischen Schmerzen ist es sinnvoll, die Behandlung anhand eines Tagebuches zu protokollieren. Dem Arzt fällt es dann leichter, den Therapieverlauf zu beurteilen und eventuell die Medikamenteneinnahme oder andere Therapiemaßnahmen zu korrigieren. Außerdem nutzt es auch dem Patienten, herauszufinden, was seine Schmerzen beeinflusst. Insgesamt wird die Kontrolle über den Schmerz mit Hilfe eines Tagebuches beträchtlich verbessert.



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach dem Schmerz-Tagebuch von ALIO® PHARMA!

MEDIKAMENTE, DIE SIE OHNE REZEPT ERHALTEN

Die hier beschriebenen Arzneimittel zielen auf die Unterbrechung der Schmerzleitung. Diese schwach bis mäßig stark wirkenden Schmerzmittel hemmen die Produktion von körpereigenen Botenstoffen, den Prostaglandinen, die an der Entstehung von Schmerz und Fieber sowie an entzündlichen Reaktionen wesentlich beteiligt sind. Dadurch verringern sich die Nervenimpulse aus den Schmerzrezeptoren – die Schmerzempfindung lässt nach.

Acetylsalicylsäure (ASS)

Das bekannteste unserer Schmerzmittel (der Fachbegriff ist Analgetika) ist schon vor über 100 Jahren entdeckt worden. Es hilft bei akuten, leichten und mäßig starken Schmerzen und wirkt gleichzeitig fiebersenkend.

Paracetamol

Paracetamol hilft ebenfalls bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber und ist auch für Kinder und Säuglinge geeignet. Hier bieten sich Zäpfchen oder ein Saft an.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie z.B. Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen oder Piroxicam (= nicht-kortisonhaltige Schmerzmittel)

NSAR werden hauptsächlich zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen eingesetzt, sind aber auch bei schmerzhaften Schwellungen und Entzündungen nach Verletzungen wirksam. Einige Wirkstärken und Darreichungsformen dieser Schmerzmittel erhalten Sie auch ohne Rezept in Ihrer Apotheke. Ibuprofen (Tabletten in 200 mg oder 400 mg Wirkstärke) wird gerne bei Zahn- oder Regelschmerzen eingesetzt.

Piroxicam Gel oder Diclofenac Gel haben sich bei Sportverletzungen, wie Prellungen oder Verstauchungen, oder bei Entzündungen der Sehnen und Sehenscheiden bewährt.

Behandlungsmöglichkeiten

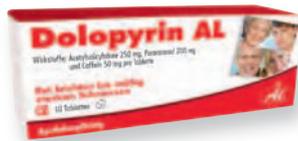
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ASS AL 500

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Hinweise: Bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen nur auf ärztliche Anweisung und wenn andere Maßnahmen nicht wirken (Vorsicht: Reye-Syndrom). Einnahme über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des (Zahn-)Arztes.

ALIUD® PHARMA GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen Stand 0310



Dolopyrin AL

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Coffein

Anwendungsgebiete: Bei leichten bis mäßigen Schmerzen (z.B. Kopf-, Zahn- od. Regelschmerzen) für Erwachsene u. Jugendl. ab 12 Jahren.

Stand 0909



Ibuprofen AL akut 400 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen

Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen), Fieber.

ALIUD® PHARMA GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen Stand 0809



Ibuprofen AL 2% Saft für Kinder

Wirkstoff: Ibuprofen

Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber. Hinweis: Enthält Maltitol-Lsg. und Parabene.

ALIUD® PHARMA GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen Stand 1109

Paracetamol AL 125/ -250/ -500/ -1000 Zäpfchen Paracetamol AL 500 (Tabletten) • Paracetamol AL Saft

Wirkstoff: Paracetamol

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber.

-125 Zäpfchen: Für Säuglinge von 6 Monate bis 2 Jahre.

-250 Zäpfchen: Für Kinder von 2 bis 8 Jahre. -500 Zäpfchen:

Für Kinder ab 8 Jahre. -1000 Zäpfchen: Für Kinder ab 12 Jahre,

Jugendliche und Erwachsene. -Saft: Für Säuglinge ab

6 Monate. Hinweis: -500/-1000 Zäpfchen enthalten Phospholipide aus Sojaöl.

-Saft enthält Sorbitol, Propylenglycol und Natriummetabisulfid.

ALIUD® PHARMA GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen

Stand 0410



Behandlungsmöglichkeiten

VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE MEDIKAMENTE

Im Gegensatz zu den schwach bis mäßig stark wirkenden Schmerzmitteln, die Sie meist ohne Rezept in Ihrer Apotheke erhalten, sind stark wirksame Schmerzmittel verschreibungspflichtig. Sie wirken direkt am zentralen Nervensystem im Gehirn und hemmen die Wahrnehmung der Schmerzen durch Blockade der Schaltstellen. Sie ahmen damit ein körpereigenes Prinzip zum Schutz vor Schmerzen nach, denn bei sehr starken Schmerzen produziert der Körper Endorphine, die unsere Schmerzempfindlichkeit herabsetzen.

Diese stark wirksamen Schmerzmittel helfen bei vielen Arten von Schmerz, das älteste und bekannteste ist das Morphin, das unter anderem bei Tumorschmerzen eingesetzt wird. Ihr Arzt wählt das für Sie passende Schmerzmittel sorgfältig aus. Dabei stehen nicht nur verschiedene Wirkstärken, sondern auch unterschiedliche Darreichungsformen (z.B. retardierte Formen mit längerer Wirkdauer) zur Verfügung. So können z.B. Patienten mit Schluckbeschwerden auf flüssige Darreichungsformen, Zäpfchen, Spritzen oder ein Schmerzpflaster zurückgreifen. Je nach Anwendungsgebiet wird Ihr Arzt Sie bei der Darreichungsform beraten.

Bei starken Schmerzen ist eventuell außerdem der Einsatz von anderen Arzneimitteln von Nutzen. So werden bei Nervenschmerzen auch einige Arzneimittel gegen Depressionen oder sogenannte Antikonvulsiva, krampflösende Mittel, eingesetzt. Bei Entzündungsvorgängen, wie z.B. starkem Rheuma, wird häufig mit Kortisonpräparaten behandelt.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung – doch unerwünschte Begleiterscheinungen können sehr unterschiedlich auftreten. Viele Medikamente beeinträchtigen unser Wohlbefinden kaum oder gar nicht. Wenn Sie mit den Begleiterscheinungen nicht zurechtkommen, sprechen Sie unbedingt Ihren Arzt darauf an. Er wird Sie entsprechend der Therapie beraten.

WAS BEI DER EINNAHME VON SCHMERZMITTELN ZU BEACHTEN IST

- Rezeptfreie Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum (höchstens 3 bis 4 Tage) einnehmen, ohne Ihren Arzt zu fragen.
- Bei der Dosierung unbedingt die Angaben des Arztes oder des Herstellers beachten. Das gilt insbesondere für die Höchstdosierung.
- Manche Schmerzmittel müssen nach einem festen Zeitplan eingenommen werden. Halten Sie sich daran, nur dann haben diese Medikamente den gewünschten Effekt.



Vorsicht! Schmerzmittel können auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen so weit verändern, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen sowie die Ausübung gefährlicher Tätigkeiten beeinträchtigt wird.

Behandlungsmöglichkeiten

UNTERSTÜTZENDE THERAPIEN

In vielen Fällen ist bei chronischen Schmerzen eine medikamentöse Therapie unerlässlich. Doch es gibt viele unterstützende Maßnahmen, mit Schmerzen besser zurechtzukommen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an und probieren Sie aus, was Ihnen helfen könnte. Achtung: Viele dieser Behandlungen werden von den Krankenkassen nicht erstattet, bitte erkundigen Sie sich vorab.

AKUPUNKTUR UND AKUPRESSUR

Diese jahrtausendealten chinesischen Heilmethoden werden häufig zur Behandlung chronischer Schmerzen eingesetzt. Dünne Nadeln aktivieren bei der Akupunktur bestimmte Punkte und stimulieren damit die Nervenverbindungen. Akupressur wirkt nach dem gleichen Prinzip wie die Akupunktur, jedoch werden die Reize nicht mit Hilfe von Nadeln, sondern durch den Druck von Fingern und Händen ausgelöst. Beide Verfahren sollten nur von spezialisierten Therapeuten durchgeführt werden.

TENS (TRANSKUTANE ELEKTRISCHE NERVENSTIMULATION)

Hier werden Elektroden auf der Haut angebracht, die elektrische Impulse in die schmerzende Region aussenden. Sie spüren nur ein leichtes Kribbeln, doch die Erregung der Nervenfasern unterdrückt den Schmerz für mehrere Stunden. Damit Sie nicht an die Arztpraxis gebunden sind, können Sie das Gerät auch am Körper tragen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einem Leihgerät.

HEILPFLANZEN

Zur Selbstbehandlung bei leichten Schmerzen eignen sich oft auch pflanzliche Arzneimittel. Ihre Einnahme ist risikoarm, trotzdem sollten Sie Ihren Arzt davon unterrichten. Beliebt ist z.B. bei Kopfschmerzen das Auftragen von Pfefferminz- oder Melissenöl oder bei rheumatischen Beschwerden die Einnahme von Brennnesseleee oder Teufelskrallekapiteln.



OPERATIVE METHODEN

Wenn Schmerzzustände auf Dauer mit Medikamenten nicht zu bewältigen sind, kann ein operativer Eingriff Linderung verschaffen. Damit können z.B. eingeklemmte Nerven entlastet werden. Im Extremfall wird der Nerv blockiert oder sogar durchtrennt, um seine Funktion auszuschalten. Eine andere Möglichkeit ist das Anlegen einer Schmerzpumpe unter der Haut, mit deren Hilfe ein Schmerzmittel auf Dauer verabreicht wird. Die Dosierung kann damit individuell gesteuert werden.



Umgang mit Schmerzen

WENN DIE SEELE SCHMERZT

Das kennen wir alle: Wenn es uns gut geht, wir ausgelastet und zufrieden sind, nehmen wir unsere Beschwerden nicht so stark wahr. Das ist keine Einbildung, denn unser Gehirn verarbeitet positive Gefühle schneller als negative. Genau deshalb ist es so wichtig, dass sich chronisch Schmerzkranken ein angenehmes Umfeld schaffen. Konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge des Lebens und lassen Sie Belastendes hinter sich. Das ist leichter gesagt als getan, manchmal kann die Unterstützung durch einen erfahrenen Psychologen weiterhelfen. Das gilt insbesondere, wenn Schmerzattacken mit Angst und Panik einhergehen. Vertrauen Sie sich Ihrem Arzt an, Symptome wie Herzrasen, Atemnot und Schweißausbrüche kommen sogar relativ häufig vor. Auch Depressionen sind bei chronischen Schmerzen keine Seltenheit.

Eines ist sicher: Der Schmerz darf nicht Ihr Leben beherrschen – doch Sie können versuchen, den Schmerz zu beherrschen. Dazu gehört, dass man sich den Problemen des Alltags stellt. Schmerzen dürfen keine Ausrede sein, wenn z.B. eine schwierige Aufgabe erledigt werden muss. Ganz im Gegenteil: Suchen Sie sich neue Herausforderungen, die Sie bewältigen können und die Ihnen Spaß machen. Ziehen Sie sich nicht zurück, suchen Sie die Gesellschaft positiver Menschen, denn in einer Gemeinschaft, in der Sie sich wohl fühlen, nehmen Sie die Schmerzen leichter.

Mit Hilfe solcher Maßnahmen geben Sie dem Schmerz weniger Raum in Ihrem Leben. Das ist ein wichtiger Schritt zur Schmerzbewältigung und zu mehr Lebensqualität.



DER STRESS MIT DEM STRESS

Stress macht krank, Stress kann Schmerzen verursachen, tun Sie etwas dagegen!

- Achten Sie auf gesunde, ausgewogene Ernährung. Trinken Sie Alkohol nur in geringen Mengen.
- Sorgen Sie für ausreichenden und ungestörten Schlaf.
- Legen Sie auch tagsüber öfter eine Pause ein, in der Sie entspannen und abschalten.
- Lernen Sie eine Entspannungsmethode, am besten, Sie nehmen gleich an einer „Schnupperstunde“ teil, z.B. an der Volkshochschule.
- Überprüfen Sie Ihre Haltung anderen gegenüber. Sie müssen es nicht allen recht machen und dürfen auch mal nein sagen.
- Bauen Sie täglichen Termindruck und Hektik ganz bewusst ab. Genießen Sie es, einige Dinge langsam zu erledigen.

Umgang mit Schmerzen

ENTSPANNUNGSMETHODEN

Kennen Sie den sogenannten Spannungskopfschmerz? Damit sind heftige Kopfschmerzen gemeint, die oft aufgrund einer verspannten Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur entstehen (siehe S. 8). Hier wird der Zusammenhang zwischen Schmerzen und Ent-/Anspannung sehr deutlich. Fast alle Schmerzarten – insbesondere die chronischen – lassen sich mit Entspannungstechniken mildern. Dazu gehört natürlich einige Übung, Wunder dürfen Sie nicht erwarten. Aber doch einen etwas gelasseneren Umgang mit Schmerzen, und wer wünscht sich den nicht!

Hier einige Vorschläge für Techniken, die sich bei Schmerzpatienten bewährt haben. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule oder auch bei Ihrem Arzt nach Möglichkeiten, eine Methode zu lernen. Und in der Gruppe macht es noch mehr Spaß.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Diese Technik beruht auf dem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Sie soll der Daueranspannung einzelner Muskelpartien, z.B. der Schultern, entgegenwirken. Denn häufig spüren wir gar nicht mehr, wie verkrampt wir sitzen oder uns bewegen. Nur wenn wir uns unsere Haltung bewusst machen, können wir sie tatsächlich verändern.

Ein Beispiel: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und entspannen Sie bewusst alle Muskeln. Jetzt bilden Sie rechts eine Faust und spannen Hand und Unterarm so fest wie möglich an. Fühlen Sie die Anspannung 5 bis 7 Sekunden, dann loslassen und 15 bis 20 Sekunden entspannen. Die gleiche Übung nun mit der linken Faust. Dann mit der Nackenmuskulatur, dem Rücken. Hintereinander diese Übung mit allen Muskelgruppen durchführen. Erfrischt und entspannt.

MEDITATION

Ziel der Meditation ist es, Körper und Geist so zu entspannen, dass tiefere Bewusstseins Ebenen erreicht werden. Es erfordert einige Übung und Ausdauer, doch Menschen, die regelmäßig meditieren, sind emotional stabiler und können sich besser konzentrieren. Am besten, Sie planen täglich eine halbe Stunde zum Meditieren in Ihren Tagesablauf ein.

Ein Beispiel: Bequeme Kleidung tragen, aufrecht hinsetzen, Augen schließen. Atmen Sie ruhig und tief in den Bauch ein. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atemzüge oder wiederholen Sie beständig das gleiche Wort, z.B. „OM“. Bleiben Sie bei diesem Wort und lassen Sie sich durch störende Gedanken nicht ablenken. Lassen Sie diese wie Wolken weiterziehen. Versuchen Sie, in diesem konzentrierten Zustand ca. 30 Minuten zu bleiben. Zur Beendigung Augen öffnen, Glieder strecken und langsam aufstehen.

REFLEXZONENMASSAGE

Diese Art der Massage eignet sich einerseits zur Entspannung, kann aber andererseits auch gezielt Schmerzen lindern. Sie geht davon aus, dass alle Organe mit Reflexpunkten verbunden sind, die auf den Fußsohlen bzw. auf den Handflächen liegen. Durch Druck auf einen Reflexpunkt wird das Organ oder die Körperregion energetisch angeregt. Richtig durchgeführt wirkt die Reflexzonenmassage sehr entspannend und beruhigend. Vorteil: Sie kann von Patienten ohne Gelenkbeschwerden zum großen Teil selbst ausgeführt werden. Eine Anleitung erhalten Sie von spezialisierten Physiotherapeuten oder in der Fachliteratur in Ihrer Buchhandlung.

Ein Beispiel: Geben Sie mit dem Daumen Druck auf die Unterseite der großen Zehe. Wenn es weh tut, sanfter drücken. Halten Sie den Druck ungefähr eine Minute. Diese Stelle wird dem Kopf und Nacken zugeordnet, Kopfschmerzen lassen sich so mit wenig Aufwand lindern.

Umgang mit Schmerzen

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Gute Nachrichten für alle, die aktiv mit ihren Schmerzen umgehen wollen: Es gibt viele staatliche und private Einrichtungen oder Initiativen, die Unterstützung bieten. Als Erstes sind die **Schmerzambulanzen** zu nennen. Hier arbeiten Ärzte, Physiotherapeuten und andere Personen, die sich auf das Fachgebiet „Schmerz“ spezialisiert haben. Wenn sich Ihre Schmerzen bisher nicht ausreichend reduzieren ließen, versucht man in einer Schmerzambulanz, die genauen Ursachen zu erforschen und entsprechend zu behandeln. Viele größere Kliniken verfügen über solche Einrichtungen, fragen Sie Ihren Hausarzt nach der nächstgelegenen Schmerzambulanz.

Fachliche und gleichzeitig soziale Unterstützung erhalten Sie in **Selbsthilfegruppen**. Meist sind es private Initiativen, auf die sich Betroffene und ihre Angehörigen regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Hilfe treffen. Adressen erfahren Sie unter:

NAKOS **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung** **und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

Wilmsdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel. 0 30/31 01 89 60

www.nakos.de

Oder bei der Deutschen Schmerzhilfe e.V., siehe „Adressen“. Auch viele Krankenkassen verfügen über Adressen von Selbsthilfegruppen.



Nachgeschlagen

FACHAUSDRÜCKE VON A BIS Z

Zur Erinnerung die wichtigsten Fachbegriffe, die zum Teil in dieser Broschüre näher beschrieben sind.

ANÄSTHESIE

Medikamentöse Betäubung, im betäubten Körperteil gibt es kein Schmerzempfinden mehr. Hauptsächlich bei Operationen eingesetzt.

ANALGETIKUM

Schmerzmittel; schaltet den Schmerz vorübergehend aus oder lindert ihn.

CHRONIFIZIERUNG

Der Schmerz oder eine Erkrankung besteht auf Dauer und widersetzt sich den Therapiemaßnahmen.

ENDORPHINE

Körpereigene Hormone, die wie ein starkes Schmerzmittel wirken. Endorphine sind aber auch an der Steuerung lebenswichtiger Funktionen wie z.B. der Regelung der Körpertemperatur beteiligt.

NEURALGIE

Nervenschmerzen, die durch Verletzung oder Erkrankung eines Nervs entstehen.

NEUROPATHIE

Störung oder krankhafte Veränderung von Nerven, tritt häufig bei Diabetikern auf.

PSYCHOGENE SCHMERZEN

Schmerzen ohne organische Ursachen, sondern durch seelische Belastungen, Stress oder Ängste ausgelöst.

ZENTRALES NERVENSYSTEM (ZNS)

Das ZNS besteht aus dem Gehirn und dem Rückenmark. Hier laufen alle Nervenbahnen und damit alle Informationen zusammen und werden weiterverarbeitet.



LITERATUREMPFEHLUNGEN

Zum Thema Schmerz gibt es umfangreiche Literatur, insbesondere zu Kopfschmerz und Migräne. Stöbern Sie doch einmal in Ihrer Buchhandlung, hier ein paar Vorschläge:

- Arthur W. Rüeegger
Schmerz lass nach. Ganzheitliche Schmerzbehandlung
 Hilfe bei chronischen Schmerzen
 Verlag Die Silberschnur
 ISBN: 9783898451413
- Angie Holzschuh
Endlich schmerzfrei!
 Heilung über die Wirbelsäule. Korrektur der Körperstatik. Magnetfeld-Therapie. Viele Fälle aus der Praxis
 Trias Verlag
 ISBN: 9783830435273
- Roger Russel
Dem Schmerz den Rücken kehren
 Die Feldenkrais-Methode in der Praxis. Die kluge Lösung für Rückenschmerzen
 Junfermann Verlag
 ISBN: 9783873875371

ADRESSEN

Deutsche Schmerzliga e. V.
 Adenauerallee 18
 61440 Oberursel
 Tel. 07 00/375 375 375
www.schmerzliga.de

Deutsche Schmerzhilfe e. V.
 Sietwende 20
 21720 Grünendeich
 Tel. 0 41 42/81 04 34
www.schmerzinfos.de

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft
www.dmkg.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
 Maximilianstr. 14
 53111 Bonn
 Tel. 02 28/76 60 60
www.rheuma-liga.de



Nachgeschlagen

DAS AL-BROSCHÜRENANGEBOT

ALIUD® PHARMA bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag.



„Allergien“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Depressionen“
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen



„Bluthochdruck“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Diabetes“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Bluthochdruck-Tagebuch“



„Diabetes-Tagebuch“



„Das kranke Herz“
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen



„Erhöhtes Cholesterin – was tun?“
Ein Ratgeber für Patienten mit erhöhten Bluffettwerten



„Erkältungskrankheiten“
Praktische Tipps zum Umgang mit Erkältungen



„Pilzinfektionen“
Wie man sie erkennt und los wird



„Frauensache“
Ein Ratgeber zu Frauenkrankheiten und ihrer Behandlung



„Prostataerkrankungen“
Rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln



„Gelenkrheuma“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Schmerz-Tagebuch“



„Gicht“
Ein Ratgeber zur Stoffwechselerkrankung Gicht und ihrer Behandlung



„Verdauung gut – ALles gut“
Ein Ratgeber zu Magen-Darm-Erkrankungen



„Uns gehts gut mit ALIUD®“
Wissenswertes zum richtigen Umgang mit Medikamenten



„Wechseljahre“
Ein Ratgeber für den neuen Lebensabschnitt



„Herpes – Küssen verboten?!“
Patienteninformationen zu Lippenherpes, Genitalherpes und Gürtelrose