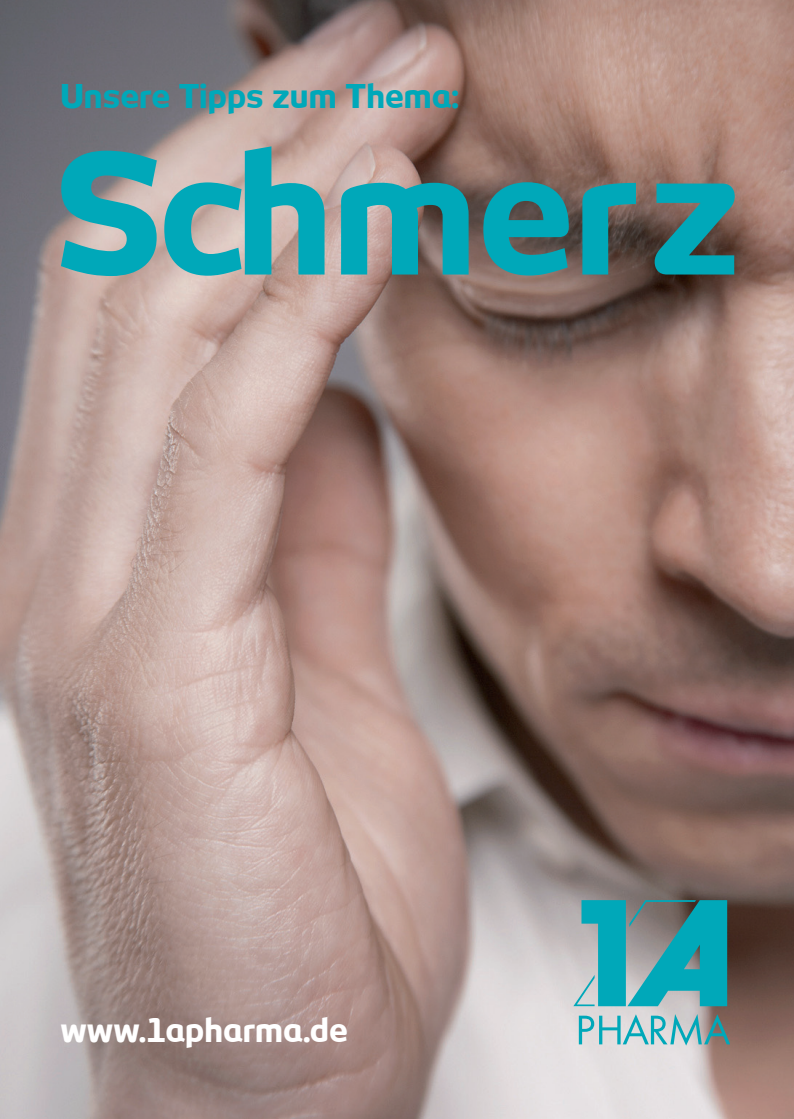
Unsere Tipps zum Thema:

Schmerz



www.1apharma.de

1A PHARMA

Wichtiger Hinweis für Leser

Die in dieser Information enthaltenen Angaben beruhen auf der Erfahrung der Autoren und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis bei Drucklegung. Auf die Angaben wurde größte Sorgfalt verwandt, für die in dieser Information enthaltenen Empfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Sie sollten daher immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente lesen. Bei jeder Unsicherheit hinsichtlich Ihrer Beschwerden oder des weiteren Vorgehens ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen. Zu Risiken oder Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

IMPRESSUM
Herausgeber: 1 A Pharma GmbH, Keltenring 1 + 3, 82041 Oberhaching
Grafik: Angerer Design • Münchner Str. 2 • 83626 Valley
Stand: April 2013

Informationen zum Thema „Schmerz"

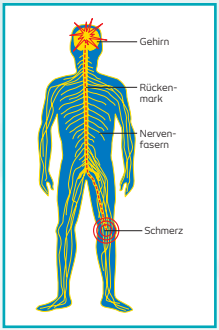
Schmerz – Was ist das überhaupt? „Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird."

Schmerz entsteht also, wenn unserem Körper ein Schaden zugefügt wird. Der Schmerz dient als Warnsignal und informiert uns über äußere und innere, physische und psychische Bedrohungen unseres Organismus. Unser Körper wird auf diese Weise vor ungünstigen oder gar gefährlichen Einflüssen geschützt und vor dauerndem Schaden bewahrt. Das Meldesignal Schmerz ist somit für ein normales Leben unentbehrlich und erhöht unsere Überlebenschancen.

Wie entstehen Schmerzen?

Schmerzempfindlich sind neben der gesamten äußeren Hautschicht und großen Teilen der Schleimhäute zahlreiche Gewebe und Organe im Inneren des Körpers. Schmerzauslöser können Einflüsse von außen wie Hitze, Kälte, Druck und Verletzungen sein. Zudem können Schmerzen auch durch krankhafte Prozesse im Körperinneren entstehen. Die Schmerzsignale werden vom Ort der Entstehung über Nervenfasern zum Rückenmark und dann zum Gehirn weitergeleitet. Im Gehirn

wird der Schmerz wahrgenommen, lokalisiert und bewertet. Die Schmerzempfindung ist individuell: Derselbe Schmerzauslöser wird von verschiedenen Menschen – auch abhängig von der jeweiligen Stimmungslage – unterschiedlich stark beurteilt. Bei guter Laune und durch Ablenkung werden Schmerzen oft als weniger quälend empfunden.

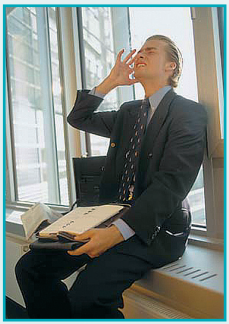


Schmerztherapie

Obwohl der Schmerz eine natürliche Schutzfunktion für den Menschen darstellt und in der Regel die Diagnose einer Erkrankung erleichtert, empfindet ihn der Patient als unangenehm, meist sogar als quälend und versucht sich von ihm zu befreien.

Dank des heutigen Kenntnisstandes der Medizin muss kein Mensch mehr unnötig akute oder chronische Schmerzen ertragen. Mit Hilfe der derzeit zur Verfügung stehenden modernen Behandlungskonzepte können selbst die stärksten Schmerzen gelindert werden.

Prinzipiell wird zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterschieden.
Akute Schmerzen treten immer dann auf, wenn Gewebe beschädigt wurde, z. B. bei Verbrennungen, Schnittwunden, Prellungen und Zerrungen. Die Schmerzen dauern solange an, wie die Verletzung besteht und sind somit ein Warn- und Schutzsignal.
Im Rahmen der hier angezeigten therapeutischen Maßnahmen müssen zuerst die Ursachen beseitigt werden, z. B. durch die Versorgung der Wunde und/oder das Ruhigstellen des betroffenen Körperteils. Nachdem die Verletzung abgeheilt ist, haben auch die Schmerzen ein Ende. Um die akuten Schmerzen zu lindern, können zeitweise schmerzstillende Medikamente eingesetzt werden. Das Ziel der Schmerzmedikation ist hier, bei einem vergleichsweise kurzen Behandlungszeitraum einen relativ raschen Wirkungseintritt zu erzielen.



Vermeiden Sie bei chronischen Schmerzen Termindruck, Stress und Hektik.

Bei chronischen Schmerzen (Dauerschmerzen) liegt eine andere Situation vor. Durch die über lange Zeit andauernde Schmerzempfindung und Beeinträchtigung des täglichen Lebens haben die chronischen Schmerzen ihre

Signal- und Warnfunktion weitgehend verloren und werden zu einem eigenständigen Krankheitsbild, der Schmerzkrankheit. Zu den Krankheiten, die chronische Schmerzen verursachen, gehören u. a. Erkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Spannungskopfschmerzen, Neuralgien (z. B. Gürtelrose), Durchblutungsstörungen und Tumorschmerzen.

Bei der Therapie der chronischen Schmerzen sind eine verlässliche Wirkung und eine möglichst lange Wirkdauer der eingesetzten Schmerzmittel von Bedeutung. Eine konstante Schmerzlinderung über längere Zeiträume – vor allem über Nacht – muss durch die Auswahl geeigneter langwirkender Medikamente gewährleistet sein. Hierbei ist es wichtig, dass die vom Arzt angegebenen festen Einnahmezeitpunkte genau eingehalten werden und auf diese Weise eine konstante Medikamentenwirkung erreicht wird.

Tipps zur Schmerzbewältigung im Rahmen alternativer Heilmethoden

Neben der Arzneimitteltherapie gibt es zur Vermeidung, Linderung und Behandlung von Schmerzen weitere hilfreiche alternative Heilmethoden wie beispielsweise Akupunktur, Bewegungstherapie und Massagen. Auch die Patienten selbst können (und müssen) z. B. mit Hilfe von Entspannung und individuellen „Ablenkungsstrategien" aktiv an der Schmerzbewältigung mitarbeiten.

Hierzu einige Tipps:

- Vermeiden Sie Stress und Hektik!
- Versuchen Sie belastenden Termindruck ganzbewusst zu vermeiden.
- Lernen Sie seelische Belastungen und Sorgen abzubauen.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und einen geregelten Lebensrhythmus.
- Gönnen Sie sich regelmäßig eine kurze „Auszeit" und entspannen Sie sich.
- Erlernen Sie Entspannungsübungen wie z. B. autogenes Training, Muskelentspannungstraining oder Yoga, damit Sie sich auch im Alltag bei Stresssituationen rasch und bewusst entspannen können.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Wählen Sie eine Sport- bzw. Bewegungsart, die Ihnen Freude bereitet und die Sie regelmäßig betreiben. Stellen Sie sich dabei ein individuelles Programm zusammen.
- Versuchen Sie sich abzulenken und halten Sie den Kontakt mit Ihren Freunden und Bekannten, denn in Gesellschaft werden die Schmerzen in der Regel als weniger quälend und belastend empfunden als alleine im „stillen Kämmerchen".
- Bleiben Sie aktiv!

Wichtig!
Wenn Sie unter Schmerzen leiden, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Ihr Arzt wird zusammen mit Ihnen herausfinden, welche Ursachen für das Auftreten der Schmerzen verantwortlich sind, welche Therapiemöglichkeiten sich für Ihr Krankheitsbild am besten eignen und auf welche Weise Sie selbst zur Linderung Ihrer Schmerzen aktiv beitragen können.

Ihr Arzt hilft Ihnen bei der Ursachenforschung und Linderung von Schmerzen.

Kopfschmerzen
Wer kennt sie nicht? Die stechenden Schmerzen im Kopf, den „Brummschädel" nach einer durchzechten Nacht oder einfach das Gefühl, den Kopf voll zu haben. Fast die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger leidet unter Kopfschmerzen. Dabei ist es wichtig herauszufinden, ob Sie „nur" einen Brummschädel haben oder doch lieber zum Arzt gehen sollten.

Prinzipiell wird zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden:
Bei sekundären oder symptomatischen Kopfschmerzen handelt es sich um Schmerzen, die als Begleitsymptome einer anderen Erkrankung wie z. B. Erkältungskrankheiten, Zahn-, Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung,

Bluthochdruck oder als unerwünschte Wirkung bei der Einnahme von Arzneimitteln auftreten.

Die primären Kopfschmerzen sind ein eigenständiges Krankheitsbild. Hierzu gehören die Migräne und der Spannungskopfschmerz als die häufigsten Kopfschmerzarten.

Zur Abklärung der individuellen Art der Kopfschmerzen und der möglichen Auslöser sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Migräne

Die Migräne ist zumeist (nicht immer) charakterisiert durch einen periodisch wiederkehrenden, pulsierenden, meist halbseitigen Schmerz, der anfallsartig auftritt und oft mit Übelkeit u. Erbrechen sowie Lärm-, Licht- oder Geruchsempfindlichkeit einhergeht. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Bei körperlicher Anstrengung kommt es im Allgemeinen zu einer Verstärkung der Migräneschmerzen. Die Dauer der Schmerzen beträgt in der Regel mehrere Stunden bis Tage.

Frauen sind von Migräne häufiger betroffen als Männer.

Mitunter meldet sich die Migräne durch ein Vorstadium, der sog. Aura, an. Hierbei werden von den Betroffenen Beschwerden wie Sehstörungen (farbige Blitze), Gesichtsfeldeinschränkungen, Sprachstörungen, vermehrter Hunger auf Süßigkeiten, Müdigkeit mit häufigem Gähnen, veränderte Stimmungslage sowie Taubheitsgefühle (Kribbeln/Schwäche) in den Armen, Beinen oder im Gesicht beschrieben.

Es gibt zahlreiche, individuell verschiedene Auslöser für einen Migräneanfall. Dazu gehören u. a. Stress (aber auch Stressabfall am Wochenende), Wetterfühligkeit (Föhn, schwüles Wetter), bestimmte Nahrungs- und Genussmittel (z. B. Schokolade, Käse, Alkohol, Geschmacksverstärker, Abfall des Coffeinspiegels), Hunger, hormonelle Einflüsse (Menstruation, Einnahme der Pille) sowie unregelmäßiger Schlaf, Umweltreize (grelles Licht, Lärm, Gerüche) oder größere körperliche Belastung.

Was können Sie gegen Migräne tun?
(siehe auch Tipps zur Schmerzbewältigung im Rahmen alternativer Heilmethoden)

- Sie sollten versuchen, die auslösenden Faktoren herauszufinden und diese dann soweit wie möglich meiden.
- Legen Sie sich während eines Migräneanfalls, wenn möglich, in einen ruhigen, abgedunkelten Raum.
- Auch Schlaf, kalte Kompressen, das Riechen u. Auftragen von ätherischen Ölen (Pfefferminzöl) sowie

das Massieren von Stirn, Schläfen und Nacken können zur Besserung beitragen.

- In der Apotheke sind für die Selbstmedikation bestimmte Schmerzmittel rezeptfrei erhältlich. Für die ärztliche Verordnung stehen auch rezeptpflichtige Arzneimittel zur Prophylaxe (Vorbeugung eines Migräneanfalls) und Therapie zur Verfügung.
- Um die Anfallshäufigkeit und den Erfolg der jeweiligen Maßnahmen zu dokumentieren, ist es ratsam einen „Kopfschmerz-Kalender" bzw. ein „Kopfschmerz-Tagebuch" zu führen, in dem u. a. Datum, Uhrzeit, Stärke, Art der Schmerzen und mögliche Begleiterscheinungen sowie die durchgeführten Behandlungsmaßnahmen und die angewendeten Arzneimittel angegeben werden.
- Zur Abklärung, genauen Untersuchung und Behandlung Ihrer Beschwerden sollten Sie auf alle Fälle einen Arzt aufsuchen. Besonders wichtig ist die ärztliche Abklärung beim erstmaligen Auftreten einer Migräne, sowie wenn sich die Art des Schmerzes bzw. die Heftigkeit verändert und/oder weitere Beschwerden zusätzlich auftreten.

Spannungskopfschmerz

Der Kopfschmerz vom Spannungstyp wird als leichter bis mäßig starker, dumpfdrückender bis ziehender Schmerz beidseitig im Bereich der Schläfen, Hinterkopf oder über den ganzen Kopf („wie eine Haube") beschrieben. Zudem wird häufig von einem begleitenden Spannungs- und Benommenheitsgefühl berichtet. Im Gegensatz zur Migräne sind die Kopfschmerzen in der Regel nicht pulsierend und werden durch körperliche Aktivität kaum verstärkt. Die beim Auftreten eines Migräneanfalls typischen Begleiterscheinungen wie beispielsweise Übelkeit und Sehstörungen sind eher selten. Üblicherweise können die Spannungskopfschmerzen einige Stunden bis zu Tagen andauern. Der gelegentliche Spannungskopfschmerz tritt häufig in Konflikt- oder Stresssituationen auf.

Treten die Kopfschmerzen an mehr als 180 Tagen im Jahr auf, kann von einem chronischen Spannungskopfschmerz ausgegangen werden. Des Weiteren wird zwischen einem Spannungskopfschmerz mit und ohne Muskelanspannung, d. h. dem zusätzlichen Auftreten einer erhöhten Schmerz- und Druckempfindlichkeit der Hals- und Nackenmuskulatur, unterschieden.

Was können Sie gegen Spannungskopfschmerzen tun?
(siehe auch Tipps zur Schmerzbewältigung im Rahmen alternativer Heilmethoden)

- Sind die Auslöser der Beschwerden bekannt, sollten Sie versuchen diese zu meiden. Ursachen können beispielsweise sein: Alkohol, mangelnder Schlaf, Wetterwechsel, falsche Körperhaltung (z. B. am Schreibtisch, beim Autofahren oder beim Schlafen), Stress, Angst, emotionale Probleme, Überanstrengung der Augen, schlecht gelüftete Räume und Zigarettenrauch.
- Oft helfen frische Luft, Ausruhen, gymnastische Übungen oder autogenes Training.
- Kühle Umschläge und ätherische Öle (Pfefferminzöl) können allgemein eine lindernde Wirkung auf die Kopfschmerzen haben. Bei Schmerzen, die vom Nacken ausgehen, kann auch Wärme eine Entspannung der Muskulatur und damit eine Abnahme der Schmerzen bringen.
- Massagen (auch Selbstmassagen) im Nacken-Schulterbereich können schmerzberuhigend wirken.
- Neben Entspannungsübungen und krankengymnastischen Übungen werden auch Ausgleichssportarten wie Joggen, Schwimmen und Radfahren empfohlen.
- Für die Selbstmedikation stehen in der Apotheke zur Linderung von leichten bis mäßig starken, gelegentlich auftretenden Kopfschmerzen rezeptfreie Arzneimittel zur Verfügung.

- Hilfreich für die Diagnosestellung und die Beurteilung des Behandlungserfolges sind Eintragungen über die Intensität, Dauer, Häufigkeiten der Kopfschmerzen und mögliche auslösende Faktoren in einen Kopfschmerz-Kalender bzw. Kopfschmerz-Tagebuch. Auch Medikamente und therapeutische Maßnahmen sollten aufgeführt werden.
- Sind die Kopfschmerzen stark und/oder halten über eine längere Zeit (mehrere Tage) an, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Dies gilt ebenfalls bei chronischen Spannungskopfschmerzen.

Hinweise zur Einnahme von Schmerzmitteln gegen Kopfschmerzen in der Selbstmedikation:

- Die Einnahme sollte immer mit ausreichend Flüssigkeit erfolgen.
- Nehmen Sie schmerzstillende Arzneimittel nie unkontrolliert ein, da Kopfschmerzen auch durch eine übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln aus gelöst werden können und dann nur schwer von den ursprünglichen Kopfschmerzen zu unterscheiden sind (medikamenten-induzierter Kopfschmerz).
- Generell dürfen die in den Gebrauchsinformationen angegebenen Höchstmengen für die Einzelgabe ebenso wie für den Tagesbedarf nicht überschritten werden. Die angegebene Dosierungsanleitung ist genau einzuhalten. Des Weiteren sollen Schmerzmittel in der Selbstmedikation nicht länger als wenige Tage

(siehe Packungsbeilage) ohne Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

- Bezüglich der Häufigkeit der Einnahme gilt die Faustregel, dass Kopfschmerzmittel in der Selbstmedikation nicht häufiger als an acht bis zehn Tagen pro Monat eingenommen werden sollen.
- Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke bezüglich der Einnahme eines für Sie geeigneten Schmerzmittels beraten. Um Ihren Apotheker bei der Auswahl des geeigneten Schmerzmittels zu unterstützen, informieren Sie ihn auf alle Fälle, wenn Sie eine der folgenden Krankheiten oder Beschwerden haben: Allergien, Asthma, Diabetes, Herzbeschwerden, empfindlicher Magen, Magen- oder Darmbeschwerden, Leber- oder Nierenerkrankung, oder wenn Sie blutgerinnungshemmende Mittel einnehmen. Wenn Sie schwanger sind oder stillen, teilen Sie dies bitte ebenfalls Ihrer Apotheke mit.

Anzeige

Ibu 400 akut - 1 A Pharma

Ibu 400 akut - 1 A Pharma ist ein schmerzstillendes und fiebersenkendes Arzneimittel.

Wirkstoff: Ibuprofen
1 Filmtablette enthält 400 mg Ibuprofen.

- Packungsgrößen mit 10, 20 und 50 Filmtabletten
- preisgünstig
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ibu 400 akut - 1 A Pharma®
Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete:
Ibu 400 akut - 1 A Pharma wird angewendet bei:

- leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Regelschmerzen
- Fieber

Hinweis: Die Anwendung sollte ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat nicht längere Zeit oder in höheren Dosen erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Paracetamol 500 - 1 A Pharma

Paracetamol ist ein schmerzstillender und fiebersenkender Wirkstoff – bewährt seit 1956.

Wirkstoff: Paracetamol
1 Tablette enthält 500 mg Paracetamol.

- Packungsgröße mit 10 und 20 Tabletten
- Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab einem Körpergewicht von 17 kg (ab 4 Jahren)
- rezeptfrei
- zu günstigen Preisen in Ihrer Apotheke

Paracetamol 500 - 1 A Pharma®
Wirkstoff: Paracetamol. Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen und Fieber. Hinweis: Die Anwendung sollte ohne ärztlichen Rat nicht längere Zeit oder in höheren Dosen erfolgen.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Anzeige

ASS + C - 1 A Pharma

Die günstige Alternative zur schnellen Behandlung von Kopf- und Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber und schmerzhaften Beschwerden, die im Rahmen von Erkältungskrankheiten auftreten.

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure, /Ascorbinsäure
1 Filmtablette enthält 250 mg Vitamin C

- enthält 500 mg ASS
- mit 250 mg Vitamin C
- wirkt schnell

ASS + C – 1 A Pharma®
Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure 500 mg und Ascorbinsäure 250 mg pro Brausetablette. Anwendungsgebiete: leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, schmerzhafte Beschwerden, die im Rahmen von Erkältungskrankheiten auftreten, Fieber. Hinweis: ASS + C – 1 A Pharma® sollte ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat nicht länger als 4 Tage oder in höheren Dosen eingenommen werden. 1 Brausetablette enthält 383,8 mg Natrium. Bitte Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Unser Service für Sie

Unter folgender Adresse erhalten Sie kostenlos weitere Exemplare dieser Schmerzbroschüre sowie ein Schmerztagebuch und die Schmerzskala:

1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching
Telefon: 089/6 13 88 25-0
Fax: 089/6 13 88 25-25
info@1apharma.com

Ihre Notizen

Ihre Notizen

Ihre Notizen

Ihre Notizen

Gute Besserung wünscht Ihnen 1 A Pharma

Wir beraten Sie gerne:

Weitere Informationen und Ratgeber von 1 A Pharma finden Sie unter www.1apharma.de

1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089/613 88 25-0
Fax: 089/613 88 25-65
info@1apharma.com

1A PHARMA

018272