

Notfallstationen:

*Gut gerüstet für alles,
von Schnittwunden bis
zum Herzinfarkt*





Chronische Schmerzen

Ein Indianer kennt keinen Schmerz

Bei anhaltenden Schmerzen sollte man frühzeitig einen Schmerzspezialisten aufsuchen, damit sie sich nicht chronifizieren. Neben Medikamenten gibt es weitere Möglichkeiten, mit Schmerzen umzugehen.

Was Schmerzen sind, muss man niemandem erklären. Schnell hat man sich beim Gemüserüsten in den Finger geschnitten oder mit dem Hammer auf den Daumen gehauen. Kopfschmerzen bei Stress sind ebenso bekannt wie der Muskelkater nach einer Wanderung. Diesen Schmerzen gemeinsam ist, dass sie kommen – und nach einiger Zeit von selbst wieder verschwinden. Sie sind Warnsignale, die uns mitteilen: Vorsicht, da stimmt im Körper etwas nicht. Auch wenn wir die Warnung im Fall des gequetschten Daumens etwas früher hätten brauchen können, ist diese Art des Schmerzes positiv.

Doch es gibt die andere Seite: Schmerz, der sich im Leben breit macht, der lähmt

und die Lebensfreude nimmt. Diese Art von Schmerz beginnt oft als akuter Schmerz, etwa im Zusammenhang mit einer Verletzung oder einer Krankheit. Doch es besteht die Gefahr, dass er sich chronifiziert. Wenn das entsprechende Schmerzzentrum im Hirn während längerer Zeit Signale aus dem Körper empfangen hat, wird es immer empfindlicher. Das heisst: Es braucht eine immer geringere Ursache, um das gleiche Schmerzempfinden auszulösen. Schliesslich können Schmerzpatientinnen und -patienten mitunter starke Schmerzen empfinden, obschon es dafür längst keinen körperlichen Grund mehr gibt.

Schnell zur Schmerztherapie

Aus diesem Grund heisst die Devise bei der Schmerztherapie: Wehret den Anfängen! Zähne zusammenbissen und darauf hoffen, dass der Schmerz nachlässt, ist die falsche Strategie. Auch auf Hausmittelchen, esoterische Heilversprechen oder irgendwelche Pillen, die

man gerade noch vorrätig hat, sollte man nicht allzu sehr vertrauen. Langfristig fährt am besten, wer sich frühzeitig an eine Schmerzspezialistin oder einen Schmerzspezialisten wendet.

Diese werden Schmerzmittel verschreiben und dies zu Beginn nicht zu knapp. Das Ziel ist, den Schmerz zu vertreiben und dann die Dosis bis zur idealen Menge zu reduzieren. Würde der Arzt oder die Ärztin den umgekehrten Weg wählen und die Dosis langsam steigern, ginge es lange, bis eine Wirkung einträte. Die schmerzgeplagte Person würde allenfalls die Therapie vorzeitig enttäuscht abbrechen.

Nicht jedes Schmerzmittel wirkt gegen die gleiche Art von Schmerzen. Auch Präparate aus derselben Klasse wirken unterschiedlich. Untersuchungen haben gezeigt, dass selbst häufig verschriebene Medikamente nur bei gerade mal jeder vierten Person das gewünschte Ergebnis zeigen. Die Spezialistin oder der Spezialist wird deshalb sorgfältig abklären,

welches Mittel bei einer bestimmten Person und einem bestimmten Leiden am besten wirkt.

Pflanzliche Mittel können die chemischen bisweilen ergänzen oder gar ersetzen. Wer allerdings glaubt, pflanzliche Mittel wirkten ohne Nebenwirkungen, der irrt. Medikamente bringen immer auch Nebenwirkungen mit sich, pflanzliche ebenso wie synthetische. Und nicht jedes pflanzliche Mittel wirkt über den Placebo-Effekt hinaus. Als Faustregel kann gelten: Was die Krankenkasse zahlt, wirkt.

Schmerz an den Rand schieben

Selbst mit den besten Schmerzmitteln lässt sich nicht jeder Schmerz ganz vertreiben. Chronische Schmerzen haben die Tendenz, alles andere zu verdrängen. Darum: Weg mit dem Schmerz aus dem Zentrum des Lebens! Es gibt ein Leben neben dem Schmerz, dieses soll gepflegt werden. Konkret kann das heissen: sich nicht zurückziehen, sondern aktiv Beziehungen zu pflegen. Im Gespräch braucht der Schmerz kein Tabu zu sein, es soll sich aber auch nicht jede Unterhaltung um ihn drehen. Hobbys, Bewegung und frische Luft können ebenfalls

helfen, die Gedanken auf andere Wege zu bringen und den Schmerz an den Rand zu verdrängen.

Übertriebene Fürsorge der Angehörigen kann dazu beitragen, dass der Schmerz in den Mittelpunkt des Lebens geschoben wird. Schmerzpatienten sollten ihrem Umfeld deshalb klar mitteilen, welche Art von Fürsorge ihnen angenehm ist, was ihnen guttut – und was eher das Gegenteil bewirkt.

Eintönige Arbeit mit gleichförmigen Bewegungen kann schon bei gesunden Menschen Rücken- und Schulterschmerzen auslösen. Umso mehr sollten Personen mit chronischen Schmerzen darauf achten, Abwechslung in den Arbeitsalltag zu bringen. Statt zwei Stunden lang Wäsche zu bügeln, die Arbeit in kurze Etappen einteilen. Pausen wirken oft Wunder, und kleine Belohnungen motivieren.

Die psychologische Ebene

Den Indianern sagt man nach, sie hätten selbst grosse Schmerzen ertragen, ohne die Miene zu verziehen; so jedenfalls hat es uns einst Karl May erzählt. Man mag dem Erzähler glauben oder nicht – der wahre Kern ist: Wie wir mit unseren

Schmerzen umgehen, hat einen grossen Einfluss darauf, wie wir sie empfinden.

Placebo-Effekte können genutzt werden; deshalb «wirken» wohl auch die Präparate aus der Esoterik-Abteilung der Apotheke. Allerdings haben diese Wirkungen enge Grenzen, weshalb diese Mittel die Therapie im besten Fall ergänzen. Im schlechteren Fall zögern sie eine echte Therapie hinaus und erschweren sie damit. Darum soll der Schmerz zuerst mit wirksamen Medikamenten bekämpft werden.

Unterstützt durch Hypnose

Vielleicht kannten Karl Mays Indianer auch Hypnosetechniken, die es ihnen erlaubten, sich in schmerzlichen Situationen gewissermassen in eine andere Welt zurückzuziehen. In Frankreich gibt es zum Beispiel – fern aller esoterischen Ideen – ein Spital, in dem zum Teil auch ohne Anästhesie nur unter Hypnose operiert wird. Auch wer nicht gleich so weit gehen will, kann von diesem Wissen profitieren und seine Schmerztherapie mit Hypnose unterstützen. Schliesslich wird die medizinische Hypnosetherapie empfohlen und deren Wirksamkeit ist wissenschaftlich bewiesen.

Tipps zur Einnahme von Medikamenten

- Nehmen Sie die Medikamente in der vom Arzt oder der Ärztin verordneten Dosierung ein. Viele Substanzen brauchen einen bestimmten Spiegel im Blut, um ihre Wirkung zu entfalten.
- Nehmen Sie die Medikamente regelmässig und zur richtigen Zeit ein.
- Halbieren Sie Medikamente nicht, wenn es nicht angeordnet wurde. Viele sind mit einer Schutzschicht überzogen, sodass sie sich nicht im Magen, sondern erst im Darm auflösen. Diese Schutzschicht wird beim Halbieren zerstört, das Medikament wird wirkungslos.
- Geben Sie nicht zu schnell auf. Manche Medikamente beginnen erst nach einer gewissen Einnahmezeit zu wirken.
- Nehmen Sie das Medikament mit genügend Flüssigkeit ein – aber nicht mit Alkohol.
- Keine Angst vor den Nebenwirkungen. In der Regel werden Schmerzmedikamente gut vertragen, auch wenn der Beipackzettel alle möglichen Nebenwirkungen auflistet.
- Bei Schmerzplastern: Wechseln Sie die Hautstelle regelmässig.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Frank Frickmann
Facharzt FMH für Anästhesie,
Schmerztherapie SSIPM/SGSS,
Notarzt SGNOR, med. Hypnosetherapie SMSH
Chefarzt Anästhesie

Kontakt:

Spital Aarberg, Insel Gruppe
Lyssstrasse 31, 3270 Aarberg
Tel. 032 391 84 39
frank.frickmann@spitalaarberg.ch