

Schmerzen - eine grosse Herausforderung

Definitionen

Der Schmerz (von Althochdeutsch Smerzo) ist eine komplexe Sinnesempfindung, oft mit einer seelischen Komponente (Wikipedia 2007)

Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer aktuellen oder möglichen Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen solcher Schädigungen beschrieben wird. IASP 1979

Akuter Schmerz ist ein Warnsignal und Teil eines Schutzmechanismus

Chronischer Schmerz hat meist seine Warnfunktion verloren; vermittelt Information über mögliche aufrechterhaltende Faktoren.

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen sind Schmerzwahrnehmungen, die über den normalen Heilungsschmerz oder Verletzungsschmerz hinausgehen und lange andauern. Jede Verletzung und jede Entzündung heilt irgendwann ab und es ist zu erwarten, dass der Schmerz danach aufhört. Anders ist das bei "chronischen Schmerzen", die dauernd mehr oder weniger da sind, oder in unregelmässigen Abständen in verschiedener Intensität zurückkehren, ohne dass dem Schmerz eine eindeutige Ursache zugeordnet werden kann. Diesen "chronischen Schmerzen" können verschiedene Ursachen zu Grunde liegen: Verletzungen aller Art, entzündliche Prozesse, durchlebte psychische Traumata und andauernder seelischer Druck. Die Folge von "chronischen Schmerzen" sind Müdigkeit, körperliche und geistige Leistungsverminderung, Verlust an Lebensfreude, Folgekrankheiten aller Art, bis hin zu Invalidität und Tod.

Patientinnen und Patienten mit "chronischen Schmerzen" sind sehr häufig beim Arzt, beim Physiotherapeuten, in alternativ orientierten Therapien, im Spital, in

Kuraufenthalt, beim Psychiater, bei der Arbeitslosenversicherung, bei der Invalidenversicherung und schliesslich beim Sozialamt.

Die betroffenen Patientinnen und Patienten fühlen sich oft nicht verstanden und als "Simulanten" abgestempelt. Die Krankenversicherungen setzen der hohen Kosten wegen die Patienten, die Ärzte, die Spitäler und Rehabilitationskliniken, sowie alle übrigen Leistungsanbieter unter Druck. Oft wandern die Patientinnen und Patienten auf der Suche nach der Erfolg bringenden Behandlung von Tür zu Tür (medical Shopping), was nicht nur sehr ermüdend ist, sondern auch sehr hohe Kosten verursacht.

Am Anfang der Behandlung von "chronischen Schmerzen" steht immer die gründliche Abklärung aller möglichen Ursachen. Je länger diese gründliche Abklärung hinaus geschoben wird, desto schwieriger wird es, ein klares Bild über die ursprüngliche Belastungssituation oder Verletzung der Patientinnen und Patienten zu erkennen. Je länger ein chronischer Schmerz auf die Betroffenen einwirkt, desto tiefer brennt sich das Schmerzbild im sensomotorischen Kortex, der zentralen Hirnregion, wo die Schmerzen wahrgenommen werden, ein. Ein einmal tief eingebrautes Schmerzbild ist nicht so leicht wieder zu entfernen.

Erst wenn wirklich keine Ursache für den "chronischen Schmerz" gefunden wurde, kommen die Behandlungsinstrumente für "chronische Schmerzen" zur Anwendung. Dabei handelt es sich um zentral wirkende Schmerzmittel, Anti-Depressiva, Neuroleptica usw. Das sind hoch wirksame Medikamente, deren Wirkungen mit erheblichen Nebenwirkungen erkauft werden müssen. Neben der medikamentösen Behandlung gibt es weitere Behandlungsansätze wie Akupunktur, physiotherapeutische Behandlungen und Entspannungstechniken.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die sich mit der Behandlung der "chronischen Schmerzbehandlung" auseinandergesetzt haben, verfügen über ein weites Instrumentarium, um den chronischen Schmerzpatientinnen und -Patienten zu helfen. Am Anfang einer physiotherapeutischen Behandlung steht wiederum die Rückverfolgung der Anfänge des chronischen Schmerzgeschehens. Ein chronischer Schmerz, der sich über den ganzen Körper ausbreitet, hat einmal ganz klein angefangen. Dieser Umstand ist den Patientinnen und Patienten oft gar nicht mehr bewusst. Jeder Schmerz, auch noch so ausgebreitete und starke Schmerzen variieren und reagieren auf Belastung, Wetter, soziale Umgebung etc.

In Zusammenarbeit mit den Patienten finden die Therapeuten gymnastische Bewegungen, die Schmerzen vermindern oder günstig beeinflussen. Die Patientinnen und Patienten lernen, die Schmerz variierenden Faktoren kennen zu lernen und gezielt für die Schmerzlinderung einzusetzen. Langsam gesteigerte Aktivität kann Schmerzen lindern. Dabei ist zu beachten, dass zu starke körperliche Anstrengungen auch das Gegenteil erwirken können. Anfänglich reichen ein paar hundert Schritte im Freien, später ist es dann Walking oder Wandern, wenn möglich täglich und bei jedem Wetter. Wer Erfolg damit hat, kann sich später auch an anstrengendere Sportarten wie Jogging, Radfahren, Mountainbiking oder Wandern im Gebirge wagen. Wichtig ist aber immer, dass der Anfang langsam erfolgt, die Steigerung immer mit Rücksicht auf das Schmerzgeschehen, erfolgsorientiert und über einen langen Zeitpunkt gestaltet wird.

Die Behandlung von "chronischen Schmerzen" ist für die Patientinnen und Patienten eine Lebensveränderung und eine Frage der Selbstdisziplin. Der Lohn wird ein weitgehend schmerzfreies Leben sein, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird erhöht, die Lebensfreude kehrt zurück und das Gefühl der normalen Gesundheit stellt sich wieder ein.

Das Selbstprogramm der Patientinnen und Patienten ist immer im Vordergrund. Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützen die "Schmerzpatienten und -Patientinnen" mit zusätzlichen Behandlungen wie Triggerpunkttherapie, manuellen Weichteil- und Gelenkstechniken, Gymnastikanleitung, Anleitung zu Entspannungstechniken etc. Sie vermitteln das Wissen um die Funktion des Schmerzwahrnehmungssystems, so dass die Patientinnen und Patienten ihren Schmerz genau kennen lernen. Je besser man über die Ursache und die variierenden Faktoren des Schmerzes Bescheid weiss, desto weniger Schmerzen hat man schliesslich. Die grössten Schmerzen haben die Patientinnen und Patienten, wenn sie die Ursache des Schmerzes nicht kennen und Angst vor schweren Krankheiten haben, die sich durch diese Schmerzen ankündigen. Je ungewisser, desto schmerzhafter. Je vertrauter, desto erträglicher.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie an "chronischen Schmerzen" leiden und fordern Sie uns. Wir möchten gerne versuchen, Ihnen zu helfen.

Ihr Physioteam von www.physioglarus.ch

Buchempfehlung

Schmerzen verstehen, 130 Seiten
Von David S. Butler, G Lorimer Moseley
ISBN 3540212116