

Die Arzt-Serie!

Exklusiv in **FUNK UHR**

Vier Volkskrankheiten, die jeden treffen!

Letzte Folge



Unsere Expertin Dr. med. Silvia Maurer ist spezialisiert, wenn es um chronische Beschwerden geht

Ihre Schmerz-Sprechstunde



UNSERE EXPERTIN
Dr. med. Silvia Maurer
Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS)

siehe unten) aus Bad Bergzabern.

Empfinden alle Menschen Schmerzen gleich?

! „Wie wir Schmerzen wahrnehmen und damit umgehen, ist individuell sehr verschieden. Es kommt darauf an, welche Erfahrungen wir in der Kindheit gemacht haben – also wie wir gelernt haben, damit umzugehen. Wurden Schmerzen schnell mal überdramatisiert? Oder hieß es nach einem kleinen Sturz eher: ‚Steh wieder auf und spiel weiter?‘ Auch kommt es auf das soziale Umfeld an. Ist es stabil, bietet es uns Schutz, Geborgenheit und Unterstützung? Oder muss ich

Dank Podcast immer gut informiert



WEICHENSTELLUNG BEREITS IN JUNGEN JAHREN
Einen großen Einfluss darauf, wie wir mit Schmerz umgehen, haben unsere Erfahrungen aus der Kindheit

alles allein bewältigen? Auch die psychische Verfassung beeinflusst die Schmerzwahrnehmung sehr.“

Was sind die Hauptursachen für chronische Beschwerden?
! „Rücken- und Gelenkschmerzen sind ein häufiger Grund. Aber auch Kopfschmerzen können chronisch werden. Daneben setzen den Patienten Nerven- und Tumorschmerzen schlimm zu.“

Leidend seit vielen Jahren – was ist dann sinnvoll?

! „Chronische Schmerzen sollte man immer behandeln lassen, egal wie lange sie uns schon zusetzen, etwa im Rücken. Ist dann allerdings eine komplette Schmerzlinderung nicht mehr möglich, lautet das Therapieziel: Die Intensität ver-

Wann akut, wann chronisch?

► Ein Hexenschuss vergeht nach einigen Tagen, eine kleine Schnittwunde tut nicht lange weh. Halten die Schmerzen dagegen wochenlang an, etwa nach einem Bandscheibenvorfall oder einer Chemotherapie, sind sie chronisch geworden. Wir müssen uns mit ihnen dann über die normale Heilungszeit von etwa zwölf Wochen hinaus plagen.

ringern, sodass sich die Lebensqualität des Betroffenen wieder verbessert. Dabei ist wichtig, dass der Patient aktiv mitmacht.“

Wie findet man die optimale Schmerztherapie bei Krebs?

! „Nervenschmerzen sind oft eine Begleiterscheinung der Chemotherapie im Rahmen der Krebsbehandlung. Dann kommt es zum Beispiel zu einem brennenden Gefühl in den Händen, Füßen oder Beinen ... Da ist es sehr wichtig, schon frühzeitig mit einer Schmerztherapie zu beginnen. Optimal ist es, diese schon im Vorfeld mit dem behandelnden Onkologen zu besprechen. Allerdings macht das nicht jeder Onkologe. In diesem Fall sollten Patienten sich selbst um eine Schmerztherapie kümmern. Patienten können sich dann zum Beispiel an einen Palliativmediziner

NICHT QUÄLEN
Schmerzen bitte nicht als normales Altersleiden hinzunehmen!



wenden. Denn zu seinen Kernkompetenzen gehört auch die Schmerztherapie. Deswegen sollte man sich nicht scheuen, sich an diesen Facharzt zu wenden.“

Welche Medikamente setzen Ärzte meist ein?

! „Zunächst muss geklärt werden: Wie stark ist der Schmerz (stehe unten)? Was ist die Ursache? Bei Nervenschmerzen etwa verordnet der Arzt Medikamente, die ursprünglich für Epileptiker entwickelt wurden. Daneben sind noch Opioide ein wichtiger Pfeiler in der Schmerztherapie. Zudem bestimmten Antidepressiva, allerdings in anderer Dosierung als bei der echten Depression. Diese wirken auf bestimmte Botenstoffe im Körper und hemmen dadurch die Schmerzwahrnehmung. Ergänzend sind Entspannungsmethoden



DIAGNOSE
Die Patientin zeigt anhand von Bildern die Stärke ihrer Schmerzen

Spezialisten vor Ort finden

Sie suchen ein Zentrum für Schmerzmedizin in Ihrer Nähe? Adressen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) unter www.tip.de/Schmerzexperten



aus der Schmerztherapie nicht wegzudenken, etwa QiGong. Eine zu hohe Muskelspannung soll dadurch wieder abnehmen. Patienten testen hier am besten aus, was Ihnen guttut. Es soll ja auch Spaß machen.“

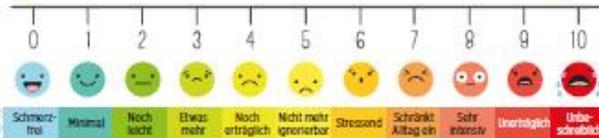
Psychologische Hilfe – was bringt sie dem Patienten?

! „Die psychologische Schmerztherapie ist ein weiterer wichtiger Baustein, um Schmerzen zu behandeln. Sie unterstützt den Patienten dabei, seine Hilflosigkeit nach und nach abzubauen. Er lernt: ‚Ich bestimme meinen Schmerz und nicht der Schmerz mich!‘. So werden auch neue Verhaltensformeln erlernt.“

Gehört auch Akupunktur mit zur Behandlung?

! „Ja, Akupunktur kann die Therapie ergänzen, etwa bei Rückenschmerzen. Das sollte aber individuell abgeklärt werden. Unbedingt darauf achten, dass es sich um einen Arzt mit entsprechender Weiterbildung zur Akupunktur handelt.“

Gute Hilfe: Die Schmerz-Intensität auf einer Skala



► Die Schmerz-Intensität in Worten zu beschreiben fällt Patienten nicht immer leicht. Die visualisierte Schmerzskala von 0 „Schmerzfrei“ bis zu 10 „Unbeschreiblich“ hilft, die aktuelle Schmerzstärke zu visualisieren.

Foto: Anasch/Alamy.com/REUTERS/USA, Bild: Shutterstock/Tristram/Alamy, Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin, DGS/Contra

