

Krankengymnastische Maßnahmen sind insbesondere als aktive, regelmäßig durchzuführende Therapie für Patienten mit Schmerzen des Bewegungsapparates sehr wichtig. Bei Gelenk- und Rückenschmerzsyndromen lässt sich durch bewegungstherapeutische oder muskelaufbauende Krankengymnastik, evtl. in Kombination mit manueller Therapie, ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern und die Schmerzen lindern. Spezielle physiotherapeutische Verfahren, wie **Kraniosakraltherapie** und **Osteopathie**, sind geeignet, Blockaden und eingeschränkte Beweglichkeit von Gelenken, Organen und anderen Strukturen sanft zu mobilisieren.

Auch mit **Qi Gong** oder **Tai Qi** als fernöstliche meditative Atem- und Bewegungstherapien wird das Fließen der Energien im Körper harmonisiert: Psyche und Geist werden gleichermaßen in Bewegung gesetzt und entspannt.

DIE MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Bei der Schmerzbehandlung spielen Medikamente eine wichtige Rolle. Diese Substanzen verringern bzw. unterdrücken die Schmerzleitung, Schmerzempfindung und Schmerzverarbeitung und wirken im Bereich des Nervensystems, ohne einen narkotisierenden Effekt zu erzielen. Nach ihrer Wirkung werden zwei Gruppen von Schmerzmedikamenten unterschieden. Die **Nicht-Opioid-Analgetika** wirken vorwiegend im Körpergewebe und verhindern hier eine Sensibilisierung der Schmerzfühler. Hingegen wirken die mittelstark bis **starken Opioid-Analgetika** überwiegend im Zentralnervensystem und können dort die Schmerzleitung herabsetzen bzw. ausschalten. Eine Kombination beider Medikamentengruppen ist häufig vorteilhaft, da diese sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. Bei der medikamentösen Therapie sollte die Stabilisierung der durch das Schmerzerlebnis **angegriffenen Psyche** ebenfalls mit bedacht werden; daher ist eine ganzheitliche Schmerztherapie auch so wichtig.



Eine peinigende Belastung: der Stumpf- oder Phantomschmerz

Um **Nervenblockaden** zu bewirken, stehen verschiedene Betäubungsmöglichkeiten zur Verfügung. Mit Hilfe von Lokalanästhetika oder Opioiden werden einzelne Nervenendungen oder größere Nervengeflechte durch Injektion vorübergehend oder auch über einen Katheter andauernd blockiert.

ES GIBT VIELE GRÜNDE, SICH VON EINEM SCHMERZTHERAPEUTEN „GANZHEITLICH“ HELFEN ZU LASSEN:

Sie sollten einen Arzt, der sich schmerztherapeutisch fortgebildet hat, bzw. einen Schmerztherapeuten aufsuchen, wenn Sie unter Schmerzen leiden und Sie mit Ihren bisherigen Schmerzmedikamenten nicht klar kommen, oder wenn Sie wegen Schmerzen vor der Entscheidung zu einer Operation stehen bzw. nach einer Operation die erhoffte Linderung ausbleibt. Je länger ein Schmerz besteht, desto differenzierter muss behandelt werden.

WAS ERWARTET MICH BEIM SCHMERZTHERAPEUTEN?

Ihre Mitarbeit ist von entscheidender Bedeutung! Besorgen Sie sich alle erforderlichen Vorbefunde und bringen Sie diese und Ihr eventuell vorhandenes Schmerztagebuch zum ersten Besuch mit.

Der Schmerztherapeut nimmt sich für Sie viel Zeit. Zunächst steht eine sehr umfangreiche Befragung (Anamnese) im Vordergrund, unterstützt oft von einem Fragebogen, sowie durch bereits erhobene Vorbefunde.

Eventuell folgen weitere spezielle Untersuchungen, um dann nach gründlicher Schmerzanalyse die Behandlung zu beginnen. Dabei gilt: **Eine individuelle optimale Schmerztherapie ist immer ganzheitlich.**

Nähere Informationen erhalten Sie durch Ihren Arzt/Ärztin bzw. über unsere Internetseite www.schmerz-arzt.de oder über die

**DEUTSCHE AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE SCHMERZTHERAPIE**
Gemeinnütziger eingetragener Verein
Amperstraße 20 A
82296 Schöngeising
Tel. 0 81 41-35 55 30 20
Fax 0 81 41-35 55 30 27
E-Mail: akademie@schmerz-arzt.de

DAGST

PRAXISSTEMPEL

*Autorin: Dr. med. Karin Bushe-Centmayer
Titelbild: modifiziert nach Naomi Lawrence*

DEUTSCHE AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE SCHMERZTHERAPIE E.V.

HILFE BEI SCHMERZEN



GEHÖREN AUCH SIE ZU DEN ETWA 20 MILLIONEN IN DEUTSCHLAND, DIE UNTER CHRONISCHEN ODER HÄUFIG WIEDERKEHRENDEN SCHMERZEN LEIDEN?

Schmerzen schränken die Lebensqualität erheblich ein, erschweren soziale Kontakte und können zu psychischen Erkrankungen führen. Mit einer rechtzeitigen, ganzheitlichen Therapie kann man das verhindern!

Ein akuter Schmerz hat über die unmittelbar negativen Empfindungen hinaus eine wertvolle **Alarm- und Schutzfunktion**: Als „gutes“ Signal dient er der Erhaltung der körperlichen Unversehrtheit des Organismus. Der akute Schmerz dauert Sekunden bis maximal Wochen.

Weil jeder Schmerz im Gehirn eine Gedächtnisspur hinterlassen kann, müssen Schmerzen immer schnell und optimal behandelt werden: Denn einen chronischen Schmerz kann man nicht mehr als „gutes“ Signal betrachten – er hat seine Warnfunktion verloren und verankert sich als Information im so genannten **Schmerzgedächtnis**. Menschen, die dauernd unter Schmerzen leiden, reagieren immer empfindlicher und stärker. Leider führt oft ein ungünstiger chronischer Verlauf zu einer eigenständigen Schmerz-Erkrankung mit der Folge, dass Schmerzen empfunden werden, obwohl die ursprüngliche Ursache für diesen Schmerz keine Rolle mehr spielt.

Ein weiterer Faktor, der chronische Schmerzen verstärkt, ist die **Angst**. Da Angst und das Schmerzgedächtnis in benachbarten Gehirnstrukturen gespeichert sind, wird bei jeder neuen Schmerzattacke auch Angst ausgelöst, dadurch prägt sich jede Schmerzempfindung noch tiefer in das Gehirn ein.

CHRONISCHE SCHMERZEN KÖNNEN VIELFÄLTIG SEIN. DAZU ZÄHLEN

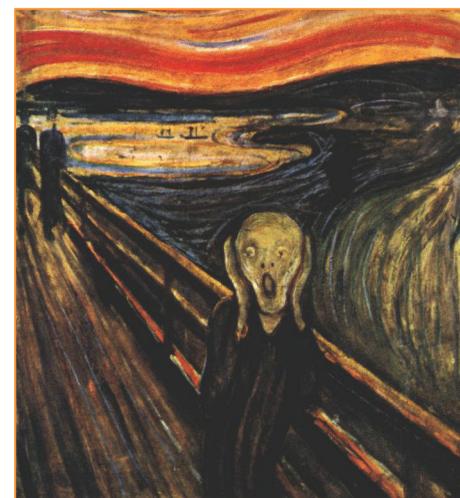
- Chronische Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen durch Fehlbelastung oder Abnutzung (Arthrose), sowie chronisch entzündliche Gelenkschmerzen bei rheumatischen Erkrankungen (Morbus Bechterew, Primär Chronische Polyarthrit, u.v.a.)

- Chronische Kopfschmerzen (Migräne, Cluster, Hemikranie, etc.)
- Schmerzen, die vom Bindegewebs- und Muskelapparat ausgehen (Fibromyalgie, Myopathien, u.v.a.)
- Phantom- und Stumpfschmerz nach Verletzung der Extremitäten und Amputation
- Schmerzen durch chronische Nervenreizung oder -schädigung. Hierzu gehören Engpass-Syndrome (wie Karpaltunnel), Nerventumore, Nervenverletzungen, narbige Nervenschäden nach Operationen, Viruserkrankungen, Entzündungen usw.
- Tumorschmerzen: Krebsgeschwüre und andere Tumore können durch den Befall innerer Organe, Knochen und Nerven zu stärksten Schmerzen führen.

Werden Schmerzen nicht schnell und ausreichend gelindert, trägt dies zum Beginn bzw. zum weiteren Fortschreiten der Chronifizierung bei.

GANZHEITLICHE THERAPIE

Die Behandlung ist häufig komplex, individuell unterschiedlich und besteht aus mehreren Bausteinen. Im multimodalen Therapieprogramm sollten **ganzheitliche**



Darstellung von Schmerz in der Kunst:
Edvard Munch „Der Schrei“

Verfahren bevorzugt mit verwendet werden. Damit kann die Wirksamkeit von Medikamenten erhöht und Nebenwirkungen verringert werden, gleichzeitig wird die allgemeine Verfassung des Patienten verbessert.

Nicht-medikamentöse Maßnahmen sind in der ganzheitlichen Schmerzbehandlung von großer Bedeutung. In erster Linie wird dabei die **Akupunktur** angewendet, oftmals ergänzt durch den Akupunktur-Laser (z.B. ohne Nadelstich die „Laser-Dusche“).

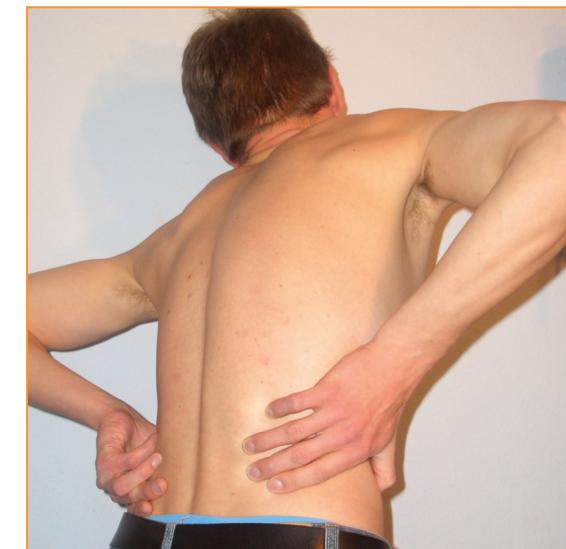
Durch Reizung von ausgewählten Akupunkturpunkten können Durchblutungsstörungen aufgehoben werden. Stoffwechselschlacken werden dadurch abtransportiert und eliminiert. Oder wie es in der chinesischen Tradition heißt: Es wird die **blockierte Lebensenergie, chinesisches Qi**, wieder zum Fließen gebracht und damit Symptome des Patienten gelindert oder beseitigt. Da jedem Organ nach traditioneller Anschauung spezielle psychische, emotionale Faktoren zugeordnet sind, werden mit Akupunktur nicht nur körperliche, sondern auch psychische Blockaden gelöst.

Akupunktur wirkt aus wissenschaftlicher Sicht als Gegenirritationsverfahren: Die Nerven, die auf diese Reiztherapie reagieren, können gleichzeitig die Weiterleitung von Schmerzreizen unterdrücken. Zudem aktiviert Akupunktur die Ausschüttung der schmerzhemmenden Endorphine (Glückshormone).

Die **Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)** gehört ebenfalls zu diesen Gegenirritationsverfahren, die auf dem Prinzip basieren, den eigentlichen Schmerzreiz mit Hilfe eines milden elektrischen Gegenreizes zu mindern.

In der **Schmerzpsychologie** gibt es speziell für die Bedürfnisse der Schmerz-Patienten verschiedene Behandlungsmethoden. Dadurch wird dem Betroffenen geholfen, die Schmerzerkrankung besser zu akzeptieren und zu bewältigen. Die Gefühle von Hilflosigkeit, Resignation und Depressionen werden gelindert und man lernt, schmerzförderndes Verhalten abzustellen.

Zu den psychologischen Verfahren gehören auch **Muskelentspannungsverfahren**, durch die der Patient die Erfahrung macht, dass er auch selbst etwas gegen



Neben Kopfschmerzen zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden.

den Schmerz unternehmen kann. Zum Beispiel lernt er bei der progressiven Muskelentspannung nach Jakobson in einer entspannten Lage gezielt, bestimmte Muskelgruppen anzuspannen und wieder zu entspannen. Dadurch wird der Schmerz gelindert, weil Anspannung zunächst erkannt und dadurch reduziert werden kann.

Bei der **Hypnosetherapie** lernt man mit Hilfe von Vorstellung und Autosuggestion, seine eigenen Kräfte gegen den Schmerz zu fördern.

Das **Biofeedback** bietet einem Kranken die Möglichkeit, bestimmte Vorgänge im Körper gezielt zu beeinflussen. Hierfür benötigt man ein spezielles Gerät, das die entsprechenden Körperfunktionen wie Atemfrequenz, Herzfrequenz und Muskelspannung darstellt. Man lernt dabei, seine unwillkürlichen Körperfunktionen über Entspannung zu beeinflussen.

Vor allem auf passivem Wege beeinflussen die physikalischen Therapien Schmerzen positiv. Die Anwendung von Wärme führt zu Muskelentspannung und Durchblutungsförderung.