



Chronischer Schmerz – Lebensqualität in Not

Schmerz - eine Volkskrankheit?

Schmerz ist weitverbreitet

In Deutschland etwa 17-27% der Menschen von chronischen Schmerzen betroffen. Am häufigsten sind Rückenschmerzen, Kopfschmerzen (vor allem Migräne und Spannungskopfschmerzen), Muskelschmerzen (zum Beispiel Fibromyalgie), Gelenkschmerzen (Arthrose, Arthritis) und Tumorschmerzen. Nach Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (www.schmerzgesellschaft.de) leiden rund 14 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen, bei denen die körperliche Ursache des Schmerzgeschehens häufig nicht mehr eindeutig bestimmt oder vollständig behoben werden kann.

Akuter Schmerz hat eine Warnfunktion.

Schmerz – eine Begriffsbestimmung

Akuter Schmerz als Reaktion auf eine Verletzung oder Gewebeschädigung ist zeitlich und örtlich begrenzt und hat den Charakter eines Warn- und Leitsignals, das oft wegweisend zur Diagnose ist. Hieraus folgt die Behandlung der auslösenden Ursache sowie die Schmerzlinderung mit Hilfe von gut wirksamen Medikamenten im Rahmen der Schmerztherapie.

Aufrechterhaltende Ursachen von Schmerz

Bei *chronischem Schmerz* hat der Schmerz meist keine Warnfunktion. Medikamente allein wirken hier meist weniger gut. Je länger die Schmerzen andauern, desto mehr spielen psychische und soziale Faktoren als aufrechterhaltende Ursachen eine Rolle. Dabei gibt es oft Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Faktoren, die dann zu Teufelskreisen führen können: Die ständige Belastung durch die Schmerzen und der damit verbundene Stress kann zu einer erhöhten Muskelanspannung führen – und diese erhöht wiederum die Schmerzempfindlichkeit. Die Wahrnehmung von Schmerz wird heute als komplexe Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren gesehen (bio-psycho-soziales Schmerzkonzept) und interdisziplinär behandelt. Schmerz ist Schmerz, auch wenn keine organischen Auslösebedingungen identifizierbar sind.

Jeder Schmerz ist echt!

Von einer *chronischen Schmerzstörung* spricht man, wenn die Schmerzen seit mindestens drei bis sechs Monaten ständig bestehen und den Betroffenen körperlich, psychisch und sozial beeinträchtigen. Sie können seine Beweglichkeit und normale Handlungsfähigkeit einschränken, die Stimmung, das Befinden und das Denken negativ beeinflussen und zu Einschränkungen im Alltag, im Beruf und im Privatleben führen. Häufig kommen zu den Schmerzen im Lauf der Zeit weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Schlafstörungen, Reizbarkeit oder depressive Verstimmungen.

Blieben Sie nach Möglichkeit körperlich aktiv!

Wege aus dem Schmerzkreislauf – ein ganzheitlicher Ansatz

Um den chronischen Schmerz wirksam anzugehen, sind neben geeigneten Medikamenten meist weitere Maßnahmen, wie Physiotherapie, Entspannungsverfahren, Verhaltenstherapie im Rahmen eines bio-psycho-sozialen Behandlungskonzeptes hilfreich. Um bereits im Akutstadium einer Chronifizierung („Stressinduzierte Hyperalgesie“) vorzubeugen, empfiehlt sich schon zum Zeitpunkt des Erstauftretens neben der medikamentösen Schmerzbehandlung – soweit möglich – eine frühe körperlich aktivierende Therapie, die Reduktion von negativem Stress (z.B. Ängste) und psycho-sozialer Belastung. Als sinnvolle, ergänzende Methode kann auch Hypnose bei Schmerzen eingesetzt werden. Die Schmerzkontrolle ist seit je her die Anwendung von Hypnose. Ihre Wirkung ist wissenschaftlich belegt.

Hypnose zur Schmerzkontrolle