

<b>THEMA:</b>	<b>DIE RICHTIGE SCHMERZTHERAPIE</b>
Autor:	Frank Aheimer
<b>EXPERTE IM STUDIO:</b>	<b>HANS-RAIMUND CASSER</b>
Funktion:	DRK-Schmerzzentrum Mainz

---

Etwa 17 Prozent aller Deutschen sind von lang anhaltenden, chronischen Schmerzen betroffen - das sind mehr als 12 Millionen Menschen in Deutschland. Menschen mit chronischen Schmerzen haben eine Leidensgeschichte, die oft über viele Jahre andauert, bei mehr als 20 Prozent dieser Patienten über 20 Jahre lang. Bei über 50 Prozent dauert es mehr als zwei Jahre, um eine ausreichend wirksame Schmerzbehandlung zu erhalten. Nur 10 Prozent werden einem Schmerzspezialisten vorgestellt. Die Betroffenen leiden aber nicht nur unter dem Dauerschmerz, sondern auch unter den zunehmenden körperlichen Einschränkungen im Alltag. Dies geht oft mit depressiver Stimmung, angstvollen Gedanken, Schlafstörungen und verminderter Konzentration einher.

### Was sind Schmerzen

Schmerzen gehören zum Menschen wie Hunger oder Durst, Hitze oder Kälte. So wie Riechen, Schmecken, Hören und Sehen ist die Empfindung von Schmerz ein Bestandteil unseres körpereigenen Systems der Sinne, mit dem wir unsere Umwelt und uns selbst wahrnehmen. Dass viele Menschen lang anhaltende oder häufig wiederkehrende Schmerzen erleiden müssen, hat zwei Ursachen:

- Eine Vielzahl von chronischen Erkrankungen ist mit Schmerzen für die Betroffenen verbunden, wie z.B. bei rheumatischen Leiden, Diabetes oder Tumorerkrankungen.
- Schmerz kann selbst zu einer Erkrankung werden, auch wenn eine körperliche (somatische) Ursache nicht oder nicht mehr vorhanden ist und er damit seine biologisch sinnvolle Warnfunktion verloren hat.

Nach Meinung von Fachleuten wird chronischer Schmerz heute als eine eigenständige Krankheit betrachtet. In wissenschaftlichen Studien werden dabei für die Festlegung, ob es sich um einen chronischen Schmerz handelt, Zeiträume von 3 oder auch 6 Monaten Schmerzdauer genannt. Für Patienten und deren Angehörige kann es besonders belastend sein, wenn dabei keine Ursache für das lange Andauern der Schmerzen gefunden wird. Dies wird noch dadurch verstärkt, dass das soziale Umfeld auf die für Außenstehende unerklärlichen Schmerzen oft mit Unverständnis reagiert. Rasch werden die Betroffenen mit Sätzen wie: „Der simuliert doch nur!“ oder „Das ist doch reine Einbildung!“ ausgegrenzt.

### Behandlungsansätze

Trotz der Häufigkeit chronischer Schmerzen, ihrer volkswirtschaftlichen Bedeutung und der Konsequenzen für die Betroffenen sind Schmerzen erst seit den 1960er Jahren als eigenständige Krankheit akzeptiert. Trotz Anerkennung als eigenständige Krankheit und Spezialisierung der Ärzte kann die Schmerztherapie langwierig sein. Nicht immer bringt der erste Behandlungsversuch den gewünschten Erfolg der Schmerzfreiheit. Allein die Suche nach den Schmerzursachen ist oft mühevoll. Denn hinter Kopf- und Rü-

ckenschmerzen können beispielsweise fast achtzig verschiedene Ursachen stecken. Der gemeinsame Weg in der Schmerztherapie verlangt daher Geduld. Am Anfang steht die sorgfältige Untersuchung der dem Schmerz zugrunde liegenden Ursachen. Sie ist Grundlage jeder modernen Schmerztherapie und Basis einer gezielten Behandlung, die idealerweise unter Einbeziehung verschiedener Berufsgruppen erfolgen sollte. Neben dem auf Schmerz spezialisierten Arzt und schmerztherapeutisch orientierten Psychologen tragen Physiotherapeuten durch gezielte Übungen zur Schmerzreduzierung und -bewältigung bei. Moderne Behandlungsansätze in der Therapie chronischer Schmerzen gehen daher oft weit über die Verordnung von Medikamenten und operativen Eingriffen hinaus. Sie berücksichtigen Verfahren wie psychologische Schmerzbewältigungsstrategien, Entspannungsübungen, Stressbewältigungsverfahren, physikalische und manuelle Therapiemethoden. Chronischer Schmerz ist und bleibt eine Herausforderung weil die Schmerzen oft nicht vollständig gelindert werden können.

### **Weitere Informationen:**

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

[www.dgss.org](http://www.dgss.org)

Arbeitskreis Schmerztherapie bei Kindern der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.

[www.kinderschmerz.org](http://www.kinderschmerz.org)

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V.

[www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de)

Deutsche Gesellschaft für psychologische Schmerztherapie und -forschung (DGPSF) e.V. [www.dgpsf.de](http://www.dgpsf.de)

Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie (DGS) e.V.

[www.stk-ev.de](http://www.stk-ev.de)

### **Literatur:**

#### **Was tun, wenn der Schmerz nicht nachlässt**

Bißwanger-Heim, Thomas, ISBN 978-3-86851-131-4, 16,90 €

#### **Ratgeber Kopfschmerzen und Migräne**

Stiftung Warentest und Verbraucherzentrale, ISBN 10:3-937880-22-4 oder ISBN-10:3-938174-25-0, 14,90 €