

## Rubrik

### Chronische Schmerzen

**Chronische Schmerzen halten über Monate ununterbrochen an oder werden nur durch kurze beschwerdefreie Phasen unterbrochen. Sie sind sehr unangenehm, manchmal kaum erträglich und beeinflussen dadurch die seelische Stimmungslage. Die Ursache ist oft nicht eindeutig, die Behandlung meistens schwierig, und die Folgen für den Betroffenen sind sehr belastend.**

Chronische Schmerzen können durch unterschiedliche körperliche Schädigungen hervorgerufen werden. Besonders häufig sind Rückenschmerzen. Die Wirbelsäule als statisches Achsenorgan ist grossen Belastungen ausgesetzt. Deshalb treten häufig Verschleisserscheinungen bei Menschen mit körperlich anstrengenden Berufen auf und führen nicht selten zu Invalidität. Gelenkschmerzen, hervorgerufen durch Arthrosen oder Entzündungen (Arthritis) treten vor allem im Alter auf. Diese degenerativen Erkrankungen sind nicht heilbar. Gelenke können heute jedoch durch künstliche ersetzt werden und dadurch die Behinderung beheben. Am häufigsten sind aber die medizinisch

unerklärbaren chronischen Schmerzen. Sie müssen als eigenständiges Krankheitsbild, die so genannte Schmerzkrankheit, betrachtet werden. Diese chronischen Schmerzen führen ein Eigenleben und treten unabhängig von einer körperlichen Ursache auf. Dies heisst jedoch nicht, dass sie weniger schmerzhaft sind. Im Gegenteil. Während akute Schmerzen relativ leicht mit Schmerzmitteln gelindert werden können, ist eine Behandlung chronischer Schmerzen unklarer Ursache kaum therapierbar. Deshalb müssen viele Menschen mit chronischen Schmerzen lernen. Die Einstellung zum Schmerz hat sich im Laufe der Geschichte stark verändert. Schmerzen erdulden bedeutete im Mittelalter sich dem Schicksal Jesus Christus zu nähern. Schmerzen gehörten zu einer von Gott auferlegten und deshalb ehrenvollen Bürde. Dies hat sich mit der Entwicklung der modernen Medizin vollständig geändert. Heute haben wir den Anspruch, dass die Ärzte jede Krankheit heilen und jeden Schmerz lindern können. Neben diesen beiden häufigen Schmerzarten gibt es noch eine dritte, das psychogene Schmerzsyndrom. Der Schmerz ist in diesem Fall eine Sinnestäuschung, eine Halluzination oder eine Neurose. Diese Schmerzen lassen sich mit keinen Schmerzmedikamenten lindern, sie sind von immer gleich bleibender Intensität und sind meistens im Zusammenhang mit einem emotional belastenden Ereignis erstmals

aufgetreten. Obwohl diese Schmerzpatienten eine körperliche Schmerzursache suchen, hilft ihnen nur eine psychiatrische Behandlung.

### **Emotionale und seelische Faktoren**

Dauerschmerzen sind von Merkmalen der Depression begleitet. Der Schmerz wird zum Mittelpunkt des Lebens. Und nicht selten werden übermässig Schmerzmittel, Alkohol oder andere Drogen konsumiert. Der Schmerzpatient bleibt häufig der Arbeit fern, gerät dadurch mit dem Arbeitgeber in Konflikt und verliert mit der Zeit seine Stelle. Dann kommen finanzielle Schwierigkeiten hinzu und meist auch Spannungen in der Familie. Der Betroffene fühlt sich ohnmächtig, erschöpft und unverstanden. Die Problematik von Schmerzpatienten ist ausserordentlich komplex und deshalb ist der Hausarzt, als Allgemeinmediziner, meistens überfordert. Das Verschreiben von Schmerzmedikamenten kann in diesem Fall keine dauernde Lösung der Situation sein. Deshalb sind andere Therapieformen gefragt. Dazu gehört beispielsweise die Verhaltenstherapie, die dem schmerzkranken Patienten helfen soll vom ständigen sich krank fühlen weg zu kommen. Mit Dauerschmerzen zu leben

ist nicht einfach. Deshalb empfiehlt es sich eine ganzheitliche Therapie zu versuchen. Verschiedene Faktoren beeinflussen die Wahrnehmung und Intensität des empfundenen Schmerzes. Wirkt man auf mehrere Faktoren gleichzeitig ein, ist die Therapie meist viel erfolgreicher. Für jeden Schmerzpatienten müssen die geeigneten Therapieformen zuerst gefunden werden. Hilfreich kann eine Musik- oder Maltherapie sein. Musik richtig eingesetzt entspannt die Muskulatur und kann dadurch möglicherweise den Schmerz lindern. Es gibt eine Vielzahl von Bewegungstherapien, die dem Schmerzpatienten helfen. Bei Rückenschmerzen kann auf die regelmässig angewendete und unter fachkundiger Anleitung erlernte Heilgymnastik nicht verzichtet werden. Auch Entspannungstechniken, wie zum Beispiel autogenes Training zu erlernen, lohnt sich. Und die Auseinandersetzung mit der psychologischen Schmerzbewältigung hat sich als sehr sinnvoll erwiesen.

### **Naturheilverfahren**

Chronische Schmerzen können nur selten geheilt werden. Die Therapie zielt auf eine Verminderung des Schmerzes. Ziel ist der Schmerzzustand auf ein erträgliches Mass zu reduzieren. Dadurch kann die Lebensqualität entscheidend verbessert werden und dies hat wiederum einen positiven Effekt auf das Schmerzempfinden. Häufig ist eine Kombination von verschiedenen alternativen

Schmerzbehandlungen am erfolgreichsten.

**Akupressur und Akupunktur:**

Diese Naturheilverfahren kommen ursprünglich aus der chinesischen Medizin und sind bei uns ebenfalls verbreitet. Die Schmerzen werden mit einer gezielten Druckmassage gelindert. Bei der Akupunktur werden ganz feine Nadeln verwendet. Beide Therapien sind sehr erfolgreich und haben keinerlei Nebenwirkungen.

**Quellgastherapie:**

Um die Durchblutung anzuregen wird gasförmige Kohlensäure unter die Haut gespritzt. Diese Therapie ist vor allem bei Migräne und Nackenverspannungen geeignet.

**Wickel:** Auch Wickel können Schmerzen erfolgreich lindern. Je nach Art des Schmerzes helfen heiße oder kalte Wickel besser. Pflanzliche schmerzlindernde Zusatzstoffe unterstützen die Wirkung des Wickels.

**Hydrokinesiotherapie:**

Diese Therapieform nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers und wird hauptsächlich bei rheumatischen Schmerzen angewandt. Sie ist ideal für die Schmerzbekämpfung, die Muskelentkrampfung und die Wiederherstellung der Funktionen des Bewegungsapparates.

**Fango:** Der Heilschlamm besteht aus natürlicher Tonerde, welche mit Hilfe von nicht krankmachenden Mikroorganismen einen Reifungsprozess durchläuft.

Fangobehandlung ist eine verbreitete und anerkannte Methode zur wirksamen Schmerzlinderung und hemmt zudem Entzündungen.

**Bäder:** Thermalbäder haben eine uralte Tradition. Schon die Römer wussten um ihre schmerzlindernde und regenerierende Wirkung. Verschiedene Kräuterbäder lockern verspannte Muskeln und lindern Schmerzen. Darüber hinaus ist ein angenehmes Bad ein Genuss und stärkt das seelische Gleichgewicht.

**Medikamente**

Medikamente, die Schmerzen lindern nennt man Analgetikum. Solche Medikamente können je nach Art des Schmerzes in Form von Salben, Pflaster, Zäpfchen oder Pillen verabreicht werden. Für leichte Schmerzen stehen viele verschiedene Arzneimittel zur Verfügung. Starke chronische Schmerzen jedoch können meist nur mit Opiaten erfolgreich behandelt werden. Opiate sind vor allem angezeigt, wenn sehr starke Schmerzen dauernde Schlaflosigkeit verursachen. Allerdings sprechen neurogene Schmerzen nicht auf Opiate an. Zu den Opiaten zählt man Opium und Morphium. Diese Wirkstoffe sind Alkaloide, welche aus dem Milchsaft des Schlafmohns (Papaver somniferum) durch Destillation gewonnen werden. Neben der schmerzlindernden Wirkung hat Opium auch einen günstigen Einfluss bei Depressionen. Doch wie jedes Medikament haben auch Opiate Nebenwirkungen. Ganz besonders häufig verursachen

diese Wirkstoffe  
Verstopfung. Da Opiate  
auch Rauschgifte sind und  
abhängig machen können,  
dürfen sie nur auf  
ärztliche Verordnung  
eingenommen werden.  
Deshalb sollte bei  
leichtern Schmerzen andere  
Wirkstoffe zur Behandlung  
eingesetzt werden. Wer  
pflanzliche Produkte  
bevorzugt, hat  
verschiedene  
Möglichkeiten. Bei Migräne  
zum Beispiel wirkt Salbei  
(*Salvia officinalis*) sehr  
gut, bei Hexenschuss und  
Gelenkschmerzen ist die  
Heublume (*Flores Graminis*)  
besonders als Wickel zu  
empfehlen.

*Judith Dominguez*