

### Behandlungsmöglichkeiten chronischer Schmerzen

Bei chronischen Schmerzerkrankungen ist die Therapie orientiert an den Ursachen und Folgen der Erkrankung. Das ist individuell sehr unterschiedlich, dennoch können wir einige Grundsätze festlegen:

Regelmäßige und angemessene Bewegung, der Aufbau von Muskulatur, die Behandlung von Fehlhaltungen, Konditionsaufbau und regelmäßiges Kraft- und Kreislauftraining. Auch ist es sehr wichtig die Beweglichkeit der Gelenke, der Muskulatur und der Wirbelsäule zu fördern, entscheidend dafür sind regelmäßige Dehnübungen. Während der Trainingseinheiten darf es aber nicht zu einer Überforderung kommen! Das Beachten der eigenen Leistungs- und Schmerzgrenzen ist extrem wichtig! Anfänglich kann es sein, dass nur sehr langsame, vorsichtige Übungen möglich sind und die Grenzen schnell erreicht werden. Bei häufiger Überforderung kann es wieder zur Verstärkung der Schmerzen kommen. Aus diesem Grund ist eine Anpassung an das individuelle Leistungsniveau erforderlich. Auch ist wichtig, wie und was trainiert wird. Dieses sollte mit den behandelnden Physiotherapeuten abgestimmt werden.

Als weiteres sollte auf die Entspannungsfähigkeit Einfluss genommen werden. Viele Menschen mit chronischen Schmerzen können sich nicht ausreichend entspannen, auch leiden viele unter Schlafstörungen. Ausreichender Schlaf ist zwar nicht lebensnotwendig, hat aber großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Psychische Belastungen und Stress führen oft dazu, dass Menschen sich durch Schlaf nicht ausreichend erholen können. Eine zunehmende Erschöpfung stellt sich ein und dieses kann sich negativ auf das Schmerzerleben auswirken. Psychische Ausgeglichenheit, Zeit für Entspannungsübungen und ausreichender Schlaf können Schmerzen deutlich lindern. Sollte dieses ohne Hilfe nicht gelingen, wenden Sie sich an ihren behandelnden Arzt oder an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Unser Endorphin-System übernimmt eine wichtige Funktion bei der Schmerzverarbeitung. Regelmäßiger Ausdauersport, Entspannung, Zufriedenheit und angenehme Lebensereignisse aktivieren dieses System. Andere Hormone oder chemische Substanzen, die im Gehirn gebildet werden, können auch das Schmerzempfinden dämpfen. Dazu gehört auch das sogenannte „Oxytocin“, ein Hormon, was wir auch als „Bindungshormon“ kennen. Dieses wird dann vermehrt ausgeschüttet, wenn Menschen in einem engen, angenehmen Kontakt zueinander stehen. Serotonin ist eine andere Substanz, die schmerzregulierend wirkt. Ein Serotoninmangel in bestimmten Hirnarealen kann bei depressiven Erkrankungen nachgewiesen werden.

Medikamente können Schmerzen lindern. Einerseits in Form von Spritzen, die gezielt in schmerzhafte Regionen gegeben werden (meist lokale Betäubungsmittel oder Cortison), andererseits in Form von Tabletten, Tropfen oder Pflastern. Alle Medikamente können Nebenwirkungen haben, daher sollten nur Medikamente auf Dauer eingenommen werden, die wirklich helfen oder aus anderen Gründen notwendig sind. Wichtig ist, die Wirkdauer und die Höchstdosis des einzelnen Medikamentes zu beachten. Nicht selten lässt die Wirksamkeit von Medikamenten nach, besonders auch die von zentral-

wirksamen Schmerzmitteln. Hier muss man besonders auch darauf achten, dass die Dosis nicht unkritisch immer weiter erhöht wird!

Neuere Studien machen deutlich, dass Morphine oder morphinähnliche Substanzen auf Dauer bei chronischen Schmerzen nur in 10 % der Fälle auf Dauer helfen. In 90 % der Fälle lässt die Wirksamkeit der Substanz nach, die Nebenwirkungen überwiegen (Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsverlust, Müdigkeit, Verstopfung, u. a., besonders aber auch die körperliche und psychische Abhängigkeit vom Medikament) und sie bewirken oft sogar, dass Menschen noch schmerzempfindlicher werden, als sie ohnehin schon sind. Im Fachjargon heißt es, dass es zu einer „Hyperalgesie“ kommt. Morphine oder morphinähnlichen Substanzen sollten daher in der Regel nur vorübergehend eingenommen werden.

Bei zentralen-stressbedingten Schmerzstörungen oder ausgeprägten Muskelverspannungen helfen oft eher Antidepressiva oder Entspannungsmittel, die den Schlaf verbessern und der Muskelentspannung dienen.

Beispiele für Medikamente:

Schmerzmittel Stufe 1 n. WHO	Schmerzmittel Stufe 2 n. WHO	Schmerzmittel Stufe 3 n. WHO	Andere Medikamente
Im Gewebe wirksame Schmerzmittel	Zentral wirksame Schmerzmittel (leicht)	Zentral wirksame Schmerzmittel (stark)	<b>Membranstabilisatoren (Antiepileptika):</b> Pregabalin (Lyrica, u. a.), Gabapentin
<b>Antirheumatika:</b> Diclofenac, Ibuprofen	Tilidin, Tramal, Codein	<b>Tabletten:</b> Morphin, Oxycodon, z. T. in Komb. mit Naaloxon, Hydromorphon	<b>Muskelentspanner:</b> Tolperison (Mydocalm), Prinidol (Myoson), u.a.
<b>spez. COX-II-Hemmer:</b> Etoricoxib, Celecoxib, u.a. (Arcoxia, Celebrex)		<b>Pflaster:</b> Fentanyl, Buprenorphin	<b>Antidepressiva:</b> Opipramol, Amitriptylin, Trimipramin, u.a. <b>Neuroleptika:</b> Prometazin (Atosil), u.a.
<b>andere Schmerzmittel:</b> Paracetamol, Aspirin, Metamizol, u.a.			<b>Migänemittel:</b> Sumatriptan (Imigran, u.a.), Rizatriptanbenzoat (Maxalt, u.a.)

Bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten sollten die Blutwerte (Blutbild, Leber- und Nierenwerte) in gewissen Abständen überprüft werden.

Alternativ-Methoden wie Akupunktur oder andere Verfahren können in jedem Fall ausprobiert werden und können sich als hilfreich erweisen. Dieses sollte jeder für sich kritisch prüfen.

Jeder Mensch hat einen anderen Körper, eine andere Vergangenheit, andere Belastungsfaktoren und Ressourcen. Daher ist es sehr wichtig, dass die Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, sich selbst ein Bild machen, warum sie krank sind, was sie krank macht und was zu tun ist, damit es besser wird. Geduld, Ausdauer und Beharrlichkeit helfen, langfristig die Gesundheit zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Wir als Team der Mühlenbergklinik möchten Ihnen gerne dabei helfen! Sprechen Sie uns an, fragen Sie uns alles, was Ihnen für ihre Gesundheit wichtig erscheint. Der aktive und informierte Patient kann am besten – in Zusammenarbeit mit den Ärzten und Therapeuten - das gewünschte Ziel erreichen. Unser Ziel ist es, nachhaltig auf das Gesundheitsverhalten und damit den Gesundheitszustand unserer Patienten einzuwirken.