

# Schmerz ist ein wichtiges Thema

## Medizin Telefonaktion der RLZ stößt auf große Resonanz

■ **Diez.** Chronische Schmerzen beeinträchtigen den Alltag der meisten Betroffenen stark. Doch die richtige Schmerztherapie kann nicht nur für Linderung sorgen, sondern auch Lebensfreude zurückbringen. Bei der Telefonaktion dieser Zeitung in Kooperation mit der Deutschen Schmerzliga und der Initiative Schmerz messen holten sich viele unserer Leser Rat. Hier ihre wichtigsten Fragen und die Antworten der Experten.

### Was ist eine Schmerzkrankheit?

Wenn starke Schmerzen nicht frühzeitig wirksam gelindert werden, besteht die Gefahr, dass sie zu einer eigenständigen Erkrankung, der sogenannten Schmerzkrankheit, werden. Die Nerven sind dann überreizt und melden auch ohne Anlass ein Schmerzsignal an das Gehirn. Besteht ein Schmerz bereits mehrere Jahre, ist eine Linderung nur durch eine langfristige, individuelle Therapie möglich.

**Ich habe immer wieder starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Deshalb versuche ich, mich möglichst wenig zu bewegen. Was kann ich tun?**

Gerade bei Rückenschmerzen ist es wichtig, sich im Rahmen der Möglichkeiten weiter zu bewegen. Sonst wird die Rückenmuskulatur geschwächt und verliert ihre stützende Funktion. Das führt zu weiteren Schmerzen. Sie sollten versuchen, durch Krankengymnastik die Muskulatur wieder aufzubauen und dem Schmerz-Kreislauf damit zu entgehen. Zudem kann auch Akupunktur helfen.

**Mein Umfeld hat leider kein Verständnis dafür, dass ich aufgrund meiner Schmerzen in meinen Freizeitunternehmungen eingeschränkt bin. Ich fühle mich einsam und möchte mich gerne mit anderen Schmerzpatienten austauschen. Wo ist das möglich?**

Es ist für Ihre Genesung sehr wichtig, dass Sie sich nicht isolieren und Ihre Lebensfreude nicht verlieren. Das Gespräch mit anderen Schmerzpatienten kann Ihnen wieder Mut und Kraft geben. Sie können sich zum Beispiel einer Selbsthilfe- oder Rehasportgruppe anschließen.

**Ich nehme derzeit ein starkes Schmerzmedikament. Ich vertrage es sehr gut, allerdings ist die Schmerzlinderung seit ein paar Wochen nicht mehr optimal. Brauche ich eine höhere Dosierung?**

Wichtig ist, dass Sie Ihre Schmerzen messen. Um Ihre Schmerzintensität zu erfassen, hilft Ihnen eine Schmerzskala. Das ist ein zehn Zentimeter langer Schieber, auf dem Sie zwischen den Punkten „kein Schmerz“ und „stärkster vorstellbarer Schmerz“ einstellen, wie Sie Ihren Schmerz beurteilen. Auf der Rückseite der Skala können Sie dann den genauen Wert ablesen. Messen Sie Ihre Schmerzen mehrmals am Tag und tragen Sie die Ergebnisse sowie Ihr Befinden in ein Schmerztagebuch ein. An-

hand dieser Daten kann Ihr behandelnder Arzt genau sehen, ob die Dosis Ihres Medikaments erhöht werden sollte. Weitere Infos bietet die Initiative Schmerz messen auf der Internetseite unter [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de).

### Welche Medikamente sind am besten geeignet, um meine starken Arthrose-Schmerzen zu behandeln?

Starke Schmerzen brauchen starke Hilfe. Das heißt, sie sollten mit einer wirksamen und zugleich gut verträglichen Schmerztherapie behandelt werden. Um starke chronische Schmerzen zu lindern, haben sich retardierte (zeitverzögerte) Opioide in Tabletten- oder Kapselform bewährt. Diese Schmerzmedikamente geben ihren Wirkstoff kontinuierlich über einen Zeitraum von circa zwölf Stunden in die Blutbahn ab. Wichtig ist, dass Sie das Schmerzmedikament regelmäßig nach einem festen Zeitschema einnehmen und nicht erst, wenn die Schmerzen sehr stark sind. Bei einer zweimal täglichen Einnahme werden die Schmerzen rund um die Uhr gelindert.

**„Schmerzmedikamente, die ohne Rezept zu kaufen sind, sind nicht ungefährlich.“**

Die Schmerztherapeuten

### Haben Opioide Nebenwirkungen?

Opioide sind starke Schmerzmedikamente. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass sie auch starke Nebenwirkungen verursachen. Es ist möglich, dass es zu Müdigkeit, Übelkeit und Verdauungspro-

blemen kommt. Jedoch treten die meisten für Opioide typischen Beschwerden nur in der Anfangsphase der Behandlung auf. Es gibt moderne Kombinationspräparate aus einem starken Opioid (Oxycodon) und einem weiteren Wirkstoff (Naloxon), die den Schmerz wirksam lindern und gleichzeitig sehr gut verträglich sind.

### Stimmt es, dass Opioide abhängig machen?

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass die Angst vor einer Abhängigkeit im Sinne einer Suchtentwicklung bei modernen Arzneimitteln mit verzögerter Wirkstofffreisetzung unbegründet ist. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Präparate stets entsprechend der Anleitung Ihres Arztes einnehmen.

### Wie finde ich in meiner Nähe einen Arzt, der mir bei meinen starken Schmerzen helfen kann?

Grundsätzlich kann jeder Arzt eine Schmerztherapie durchführen. Es gibt aber auch Schmerztherapeuten oder Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“, die sich auf die Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiert haben. Die Deutsche Schmerzliga hilft Ihnen, einen geeigneten Arzt in Ihrer Umgebung zu finden.

### Meine Frau hat starke Schmerzen in

## Rat und Tat

Die Initiative Schmerz messen bietet Informationen zum Thema Schmerztherapie und zeigt, wie Schmerzpatienten ihre Behandlung durch das Messen und die Dokumentation ihrer Schmerzen unterstützen können: [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de)

Die Deutsche Schmerzliga ist eine

staltung „Schmerzen lindern, Alltag bewältigen: Mit der richtigen Schmerztherapie zu mehr Lebensqualität“ liefern, die am Freitag, 5. Dezember, von 16.30 bis 18.30 Uhr im DRK-Krankenhaus Diez stattfindet.

Organisiert wird die Informationsveranstaltung von der Initiative Schmerz messen. Die Initiative ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga und der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin.



Millionen Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Bei einer Telefonaktion haben Experten die wichtigsten Fragen zum Thema beantwortet.

**beiden Knien. Dagegen nimmt sie frei verkäufliche Schmerzmittel in hohen Dosen. Besser werden die Schmerz aber nicht.**

Schmerzmedikamente, die ohne Rezept zu kaufen sind, sind nicht ungefährlich. Werden sie regelmäßig über einen langen Zeitraum eingenommen, können sie die inneren Organe schädigen und sogar zu Magen-Darm-Blutungen führen. Besser ist es, ein starkes Schmerzmittel auf Opioid-Basis einzunehmen. Das lindert die Schmerzen meist schon in geringer Dosis. Im Gegensatz zu frei verkäuflichen Schmerzmitteln eignen sich Opioide auch zur Langzeittherapie, da sie die inneren Organe nicht schädigen.

**Ich hatte vor einigen Jahren eine Gürtelrose. Die Schmerzen bestehen aber immer noch. Ist das normal?**

Selbsthilfeorganisation. Die Berater geben am Schmerztelefon unter 06171/2860-53 (montags, mittwochs, freitags 9.00 bis 12.00 Uhr) Auskunft zum Thema Schmerz, helfen bei der Arzt-Suche und vermitteln Selbsthilfegruppen. Weitere Informationen: [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

Gürtelrose hinterlässt häufig Schmerzen, die auch noch Jahre danach weiter bestehen können. Verursacht wird die Gürtelrose durch Windpockenviren. Diese können Nerven zerstören und so starke Schmerzen auslösen. Sie sollten sich wegen einer speziellen Therapie an einen Schmerztherapeuten oder Neurologen wenden. Grundsätzlich sollten bei einer Gürtelrose Schmerzen sofort mit starken Schmerzmitteln behandelt werden, damit sie nicht chronisch werden. Häufig hilft eine Kombination von Medikamenten gegen Depressionen oder Epilepsie und die Einnahme eines retardierten Opioids.

**Mein Schmerztherapeut hat kürzlich davon gesprochen, dass bei meiner Schmerzerkrankung ein multimodales Therapiekonzept sinnvoll ist. Was genau bedeutet das?**

Ein solches Therapiekonzept vereint verschiedene Behandlungsmethoden. Neben der medikamentösen Schmerzbehandlung werden beispielsweise auch Verfahren aus der Naturheilkunde eingesetzt. Darüber hinaus bilden unter anderem Physiotherapie und Psychotherapie, physikalische Therapien zum Beispiel mit Wärme oder Kälte, oder eine Schmerzbehandlung durch Lokalanästhesie Bausteine eines solchen Konzeptes.

⊕ Die Experten am Telefon waren Dr. Michael Petermeyer, Facharzt für Neurochirurgie, Anästhesiologie, Schmerztherapie, Leiter des regionalen Schmerzzentrums Diez der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. Dr. Peter Schermuly, Facharzt für Anästhesiologie, Schmerztherapeut, Ärztlicher Leiter Palliative-Care-Team, Leiter des regionalen Schmerz- und Palliativzentrums Limburg der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin.

⊕ Vor Ort liegen kostenlose Informationsmaterialien zum Thema aus, um zu Hause noch einmal alles in Ruhe nachzulesen. Der Eintritt ist frei.

# Vortrag in Diez zeigt Therapiemöglichkeiten auf

**Gesundheit** Experte informiert am kommenden Freitag – Deutsche Schmerzliga stellt sich vor

■ **Diez.** 22 Millionen Menschen mit chronischen Schmerzen sind in Deutschland registriert. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Rückenprobleme sind nur einige Beispiele für Erkrankungen, die starke Schmerzen verursachen. Doch ab wann werden Schmerzen chronisch? Wie bekommen Patienten die Schmerztherapie, die ihnen gut tut? Welche Schmerzmedikamente helfen? Antworten soll die Veran-

Sie hat sich zum Ziel gesetzt, Schmerzpatienten über das Thema Schmerztherapie zu informieren und ihnen aufzuzeigen, wie sie durch das Messen und die Dokumentation ihrer Schmerzen die richtige Therapie und damit mehr Lebensqualität erhalten. Was die Deutsche Schmerzliga als gemeinnützige und unabhängige Selbsthilfeorganisation für Schmerzpatienten alles unternimmt, das erzählt Harry Kletzko von der Deutschen

Schmerzliga während der Informationsveranstaltung. Schmerzranke, Angehörige und Interessierte sind hierzu eingeladen. Zum Thema Schmerztherapie spricht der Diezer Schmerzexperte Dr. Michael Petermeyer.