

Mit Schmerzen leben lernen

Was chronische Schmerzen mit einem machen und wie man ihnen begegnen kann, darüber informierten zwei Experten im Rahmen der Südwestdeutschen Schmerztag. *Von Michael Arndt*

Für Menschen sind Schmerzen sowohl Freund als auch Feind. Freund deshalb, weil sie auf akute Verletzungen hinweisen oder vor drohenden Schädigungen warnen. Schmerzen können aber auch zum Feind werden, etwa dann, wenn sie trotz der Abheilung des akuten Auslösers fortbestehen, somit ihre Funktion als Warnsignal verlieren und sich zu einer dauerhaften Belastung bis hin zu einer chronischen Schmerzkrankheit entwickeln.

„Informieren Sie sich und holen Sie eine Zweitmeinung ein.“

Michael A. Überall
Präsident Schmerzliga

Laut der Deutschen Schmerzliga leben in Deutschland rund 30 Millionen Menschen mit chronischen Schmerzen. Etwa sechs Millionen davon sind demnach Schwerstbetroffene. Darunter fallen etwa chronische Rücken- und Nervenschmerzen oder auch Migräne. „Wir können nicht immer verhindern, dass Schmerzen Teil unseres Lebens werden“, sagt Michael A. Überall, Präsident der Deutschen Schmerzliga, der gemeinsam mit Philipp Müller-Schwefe vom Göppinger Schmerz- und Palliativzentrum darüber informierte, was chronische Schmerzen mit den Betroffenen machen und wie man ihnen begegnen kann. Rund 90 Interessierte haben am Donnerstag den Weg in das Göppinger Sparkassenforum gefunden.

Schmerz sei nicht nur eine körperliche Belastung, sondern auch eine psychische, stellt Michael Überall klar. Was also tun, wenn



Wieder Herr über die Schmerzen werden: Beim Patientenforum in Göppingen erklärten unter anderem Philipp Müller-Schwefe (rechts) und Michael A. Überall, was man tun kann.

Foto: Giacinto Carlucci

Schmerzen zum Dauerzustand werden? „Informieren Sie sich und holen Sie eine Zweitmeinung ein“, so Überall. Etwa: Welche Formen der Schmerztherapie gibt es? In den vergangenen Jahren habe es große Fortschritte bei der Behandlung mit Opioiden gegeben. Und: Gerade bei chronischen Rückenschmerzen sollte nicht immer operiert werden. Im Gegenteil: Nur bei vier von 100 empfohlenen Operationen sei dies nötig, etwa bei durch Unfälle ausgelösten Leiden. Und: „Bei Rückenschmerzen

nicht ins Bett legen“, in Bewegung zu bleiben sei immer besser.

Auch bei Nervenschmerzen, die sich anfühlen könnten, als stünde man auf einem Nagelbrett in einem Ameisenhaufen, bringe Inaktivität nichts, so der Facharzt Philipp Müller-Schwefe. Die Ursachen von Nervenschmerzen seien vielfältig. Auch hier gebe es mittlerweile neue Ansätze der Behandlung, wie er anschaulich in einem kurzen Film darstellte. Auch Migräne sei eine „neurologische, chronische Schmerzerkrankung“,

die häufig auf Vorurteile stoße und bagatellisiert werde, wobei jeder Achte in Deutschland, vorwiegend Frauen, betroffen sei. Migräne sei „nicht nur Kopfschmerz“, sie führe häufig zu schwerer Erschöpfung, so der Experte.

Die beiden Experten informierten und berieten zu möglichen Schmerztherapien, zu Prophylaxen und wie es gelingen kann, auch mit chronischen Schmerzen mobil und fahrtauglich zu bleiben und „Herr über seine Schmerzen zu werden“.

Schmerztelefon der Deutschen Schmerzliga

Die Deutsche Schmerzliga setzt sich seit 36 Jahren für die Belange von Menschen mit chronischen Schmerzen ein. Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und über moderne Therapiekonzepte aufzuklären. Betroffene können sich kostenlos von Montag bis Freitag zwischen 10 und 12 Uhr unter (06431) 4972400 beraten lassen.