

Schmerz

↳ keiner sonst mahnt uns
so gewissenhaft, für unser
Wohl zu sorgen.



Informationen für Patientinnen und Patienten

Schmerzen verstehen

Trotz Schmerzen ein wertvolles Leben führen

Schmerzen sind unangenehm und sie schränken ein. Mit Schmerzen bewegt und verhält man sich anders. Schmerzen beschützen aber auch und alarmieren bei Gefahren. Diese Broschüre soll Sie unterstützen, Ihre Schmerzen zu verstehen und positiv zu beeinflussen, um Ihre Lebensqualität zu steigern.

INHALT » Definition » Schmerzarten » Schmerzgedächtnis » Schmerzkarriere » Schmerzen verstehen
» Schmerzwahrnehmung » Schmerzen lindern

DEFINITION Medizinisch wird Schmerz als unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis definiert, das mit tatsächlicher oder potenzieller Gewebsschädigung verknüpft ist. Der Schmerz übernimmt eine sehr wichtige Warnfunktion und soll den Körper vor schädlichen oder gefährlichen Einflüssen schützen.

Die Definition zeigt, dass bei Schmerzempfindungen auch Gedanken und Gefühle eine Rolle spielen. Sie zeigt damit eine umfassendere Perspektive als jene auf den reinen, physischen Schmerz.

SCHMERZARTEN Es werden zwei Schmerzarten unterschieden:
» **Akuter Schmerz** Der akute Schmerz ist ein meist sinnvoller

Schmerz, der als Warnsignal den Körper schützt. Er hat meistens eine klar erkennbare Ursache und sollte möglichst schnell gelindert werden, damit er sich nicht durch zahlreiche Schmerz-Wiederholungen im Gedächtnis einprägt.

» **Chronischer Schmerz** Als «chronisch» wird ein Schmerz bezeichnet, der länger als sechs Monate andauert. Der chronische Schmerz hat seine Schutz- und Warnfunktion verloren und wird zu einer eigenständigen Krankheit. Häufig wirkt dieser chronische Schmerz sinnlos. Das Gehirn hat «entschieden», dass der Körper immer noch bedroht oder in Gefahr ist, obwohl die Schmerzursache weg ist.



SCHMERZGEDÄCHTNIS Es gibt im Gehirn nicht nur ein Schmerzzentrum, sondern mehrere, die durch Schmerzen immer wieder aktiviert werden. Das Gehirn lernt diese Abläufe und speichert sie. Nach dem gleichen Prinzip funktioniert das Lernen. Wenn wir z.B. Velo fahren lernen, wiederholen wir diesen Vorgang, bis er automatisiert ist. Einmal gelernt, müssen wir nicht mehr intensiv überlegen, da der Bewegungsablauf in unserem Gehirn gespeichert ist und zum grössten Teil automatisch abläuft.

Genau so ist es bei chronischen Schmerzen. Weil das Gehirn durch viele Wiederholungen des vorerst akuten Schmerzes dieses Muster «gelernt» hat, reicht später ein kleiner, ein anderer

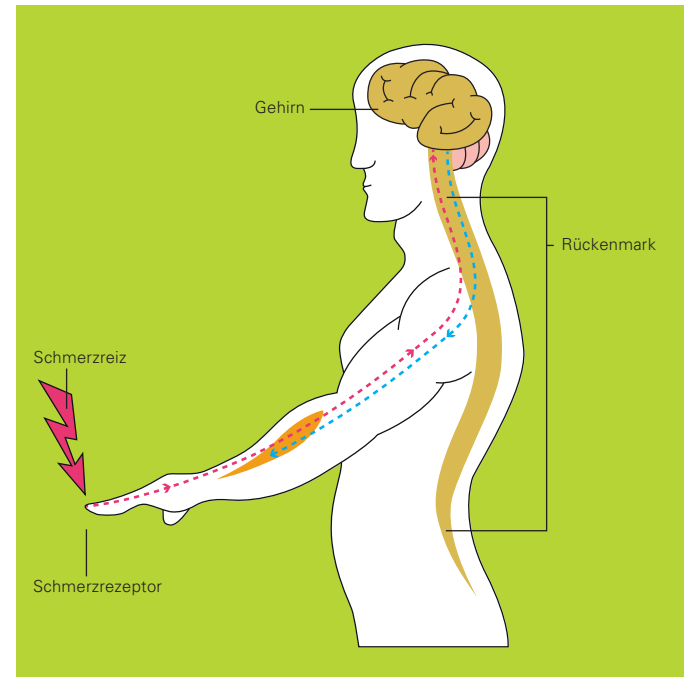
oder gar kein Reiz, um den Ablauf in Gang zu setzen. Das wird Schmerzgedächtnis genannt.

SCHMERZKARRIERE Ständiger Schmerz macht Betroffene oft ängstlich, aggressiv, verzweifelt und depressiv. Der Schmerz wird zum Lebensmittelpunkt. Sie ziehen sich immer mehr zurück und vermeiden Kontakte mit Freunden und Verwandten.

Depressionen und Angst senken wiederum die Schmerzschwelle, so dass die Schmerzen schneller und häufiger auftreten. Viele gelangen so in einen regelrechten Teufelskreis. Es wird dann auch von einer Schmerzkarriere gesprochen.

SCHMERZEN VERSTEHEN Ein Blick in den Körper hilft Schmerzen zu verstehen – vor allem solche, die anhalten, sich ausbreiten oder unberechenbar zu sein scheinen. Es ist das Gehirn, das schlussendlich «entscheidet», ob etwas schmerzt oder nicht:

- » Durch Verletzungen und Entzündungen werden im Gewebe Signalsubstanzen freigesetzt
- » Diese binden sich an Schmerzrezeptoren, die sich in Haut, Muskeln, Knochen, Gelenken und inneren Organen befinden
- » Die Schmerzrezeptoren leiten den aufgenommenen Schmerz über Nervenfasern an das Rückenmark und von dort weiter an das Gehirn
- » Im Gehirn wird die Information verarbeitet und «festgelegt», wo und wie intensiv es schmerzt
- » Das Gehirn löst innert kürzester Zeit eine Schutzreaktion gegen die Schmerzursache aus, z.B. Zurückziehen der Hand von der heißen Herdplatte.
- » Beim chronischen Schmerz verarbeitet das Gehirn diese Information anders. Es entsteht eine falsche Wahrnehmung.



SCHMERZWahrnehmung Menschen empfinden und bewerten Schmerz sehr individuell. Was für eine Person unerträglich scheint, empfindet eine andere als wenig schmerzhaft. Dafür ist einerseits das schmerzhemmende System verantwortlich, das bei manchen Menschen aktiver ist als bei anderen. Andererseits kann auch die Art der Schmerzverarbeitung im Gehirn die Schmerzwahrnehmung massgeblich beeinflussen.

» **Überempfindlichkeit (Hyperalgesie)** Wenn Nervenfasern immer wieder Schmerzimpulsen ausgesetzt sind, verändern sie ihre Aktivität und werden erregbarer und «empfindlicher». So wird z.B. ein leichter Reiz als heftiger, starker Schmerz wahrgenommen. Überempfindliche Nerven melden mehr Gefahr als wirklich vorhanden ist. Sie stehen in höchster Alarmbereitschaft. Nur schon die Berührung der Bettdecke kann wie ein starker Druck/Schmerz empfunden werden.

- » **Fehlinterpretation (Allodynie)** Das Gehirn interpretiert die eingehenden Informationen nicht mehr richtig. Bereits das Streicheln mit einer Feder löst einen starken Schmerz aus, obwohl dies normalerweise keine Reaktion bewirken würde.
- » **Spontaner Schmerz** Bereits der Gedanke an einen schmerzhaften Moment, eine schmerzhaft Situation, einen Unfall, ohne ein erneutes Ereignis, kann Schmerzen auslösen. <

Mit Bewegung und Aktivität Schmerzen lindern

Ein optimaler Bewegungsaufbau sollte Ihnen ermöglichen, wieder aktiv am Leben teilzunehmen und den Schmerz nicht als bestimmenden Faktor Ihres Alltags wahrzunehmen. Mit Ihren Schmerzen umgehen lernen, ist ein Weg, den es Schritt für Schritt zu beschreiten gilt.

MEHR LEBENSQUALITÄT

Folgende Hinweise können Sie im Alltag unterstützen:

- » Akzeptieren Sie, dass Sie Schmerzen haben und setzen Sie sich realistische Ziele, auf die Sie hinarbeiten können
- » Bleiben Sie körperlich aktiv, um Ihre Muskulatur zu stärken. Schwache Muskeln verkrampfen und können mehr Schmerzen verursachen
- » Streben Sie im Alltag einen gesunden Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung an
- » Verteilen Sie Ihre Arbeit gleichmässig auf die Woche
- » Vermeiden Sie es, an guten Tagen mit wenig Schmerzen alles erledigen zu wollen und an schlechten Tagen wenig bis gar keine Arbeiten zu verrichten
- » Versuchen Sie, Ihren Schmerz möglichst nicht in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen

- » Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern versuchen Sie, sich positiv abzulenken, z.B. mit gutem Essen, Musik, Kino oder Theater. Durch negative Gefühle und Verzweiflung können sich Schmerzen immer weiter aufschaukeln
- » Lernen Sie, trotz Schmerzen wieder ein wertvolles Leben zu führen. Schmerzlinderung ist dabei nicht das Ziel, sondern wird automatisch eine Folge von den Veränderungen sein, die Sie vornehmen

ZIEL Der Schmerz beherrscht nicht mehr Sie, sondern Sie beherrschen den Schmerz. Sie können dafür Eigenverantwortung übernehmen.

A photograph of a wooden staircase with a railing leading up a grassy dune. The sky is blue with scattered white clouds. The text 'Ziele' is overlaid on the right side of the image.

Ziele

↳ bestehen oft aus vielen
kleinen Zielen.



Zuger Kantonsspital AG . Landhausstrasse 11 . 6340 Baar . T 041 399 11 11 . F 041 399 11 21 . www.zgks.ch . info@zgks.ch