

# Chronische Schmerzen

Wie man den Patienten helfen kann

## Ein ganz typischer Schmerzfall

Herr M. 46 Jahre alt, Maschinenschlosser, verheiratet 2 Kinder. Nach der Geburt des 2. Kindes hatte er ein Haus gebaut und vieles in Eigenarbeit erledigt. Neben Schichtarbeit und häuslichen Arbeiten half er Freunden und Bekannten. Er war gefragt und geachtet, erhielt Anerkennung und das erfüllte ihn mit Stolz. Für Freizeit und sportliche Aktivitäten blieb keine Zeit mehr.

Dann traten immer häufiger Rückenschmerzen auf, die mit Medikamenten und Spritzen behandelt wurden. Im Beruf wurde der Druck größer und die Sorge vor Arbeitsplatzverlust ließ ihn oft nicht schlafen. Der Alltagsstress nahm zu und immer wieder kam es zu kleineren Unfällen und in der Folge zu Krankenschreibungen. Früher war er ein geschätzter Mitarbeiter, heute steht er mit jüngeren Kollegen in Konkurrenz und fühlt sich oft überfordert. Die ständige Anspannung und Schlafstörungen führten auch zu Ärger in der Familie. Die Rückenbeschwerden treten heute täglich auf, trotz der Medikamente und Therapie. Immer häufigere Arztbesuche und Behandlungen führten zu keiner Besserung. Verschiedenste Untersuchungen erbrachten kein eindeutiges Ergebnis und Herr M. fühlt sich wie ein Simulant. Neben seinen Rückenschmerzen sieht er sich unverstanden, abgewertet als leistungsschwach und sorgt sich um die Zukunft, sowohl gesundheitlich als auch beruflich. Neben seinen körperlichen Beschwerden fühlt er sich oft lustlos, müde und abgeschlagen. Da er für Freunde, Bekannte und Freizeitaktivitäten keine Energie mehr hat, verringern sich auch seine sozialen Kontakte und er fühlt sich mehr und mehr vom normalen Leben ausgegrenzt.

## Wenn Schmerzen chronisch werden

Wenn Schmerzreize ständig auf das Schmerzsystem einprasseln, löst dies Veränderungen aus. Das Ner-

vensystem wird auf allen Ebenen, im Rückenmark und im Gehirn empfindlicher und reagiert dann auch selbst bei leichten Reizen. Die körpereigene Schmerzhemmung ist so nicht mehr in der Lage, den Daueralarm im Nervensystem wirkungsvoll zu dämpfen. Es entsteht ein „Schmerzgedächtnis“. Andere Sinneseindrücke und psychische Faktoren beeinflussen ebenfalls die Schmerzverarbeitung im Gehirn. Auch sie können Schmerzen verstärken – aber ebenso auch dämpfen.

## Ganzheitlich Körper und Seele

Wenn das Gehirn eine Gefahr (Schmerz, Aufregung, Stress) erkennt, so kommt es immer zu einer grundlegenden Abkehr vom Normalzustand und vor allem treten die Veränderungen sowohl im Gehirn als auch im Körper auf. Obwohl wir heute viele Beispiele für solche komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper und Gehirn kennen, werden beide in der Regel immer noch getrennt betrachtet und leider auch so behandelt. Der Vorstellung, dass der ganze Organismus und nicht nur das Gehirn oder der Körper allein mit der Umwelt in Wechselwirkung steht, begegnet man mit erheblicher Skepsis.

## Wenn der Beweis fehlt

Ein großes Problem für Schmerzpatienten ist die Frage nach der Nachweisbarkeit der Schmerzursache. Ein gebrochenes Bein führt zu akuten Schmerzen und dem Nachweis eines Knochenbruchs im Röntgenbild: hier besteht ein einfacher ursächlicher Zusammenhang. Bei chronischen Schmerzen ist ein solcher Zusammenhang jedoch oft nicht gegeben. Z.B. wird bei Rückenschmerzen zwischen spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen unterschieden. Meistens handelt es sich um unspezifische Rückenschmerzen, bei denen keine

krankhaften Veränderungen als Ursache gefunden werden. Häufig reagiert der Körper auf Fehlbelastungen mit schmerzhaften Muskelverspannungen oder Gelenkreizungen, die in der üblichen Diagnostik nicht sichtbar werden. Der Patient hat dann oft das Gefühl, dass auch keine Behandlung möglich ist und ihm seine Beschwerden auch nicht geglaubt werden. Oftmals fürchtet er als Simulant angesehen zu werden.

## Auswirkung auf viele Lebensbereiche

Gerade andauernde und schwer zu beeinflussende Schmerzen und die damit verbundenen Erfahrungen können maßgeblich den Lebensalltag und damit häufig auch die längerfristige Lebensplanung verändern. Es ist, als führe man ein Leben in einer Warteschleife: „Wenn der Schmerz erst besser ist, dann...!“. Chronische Schmerzen haben Auswirkungen auf den Körper, die seelischen und sozialen Lebensbereiche – man sollte sie daher als „biopsychosozial“ betrachten.

Damit wird auch verständlich, dass sich chronische Schmerzen nicht durch eine einzige Maßnahme behandeln lassen, sondern in vielen Fällen eine Behandlung mit verschiedenen Ansätzen (multimodale Therapie) erforderlich ist.

## Die Therapie chronischer Schmerzen ist Teamarbeit

Bei chronischen Schmerzen ist es häufig erforderlich, dass die Betroffenen von Experten verschiedener Fachrichtungen untersucht werden. Die aktuell erhobenen Befunde sowie die bereits vorliegenden Untersuchungsbefunde werden von allen beteiligten Untersuchern gemeinsam besprochen und ein Behandlungsplan wird für und mit dem Patienten erarbeitet.



Dr. med. Jutta Albrecht, Leopoldina Krankenhaus.

Körperlich aktivierende Maßnahmen sind ein wesentlicher Bestandteil von multimodalen Schmerztherapien. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass die Kombination von somatischen und physiotherapeutischen sowie psychologischen Maßnahmen die besten Ergebnisse in der Behandlung der chronischen Schmerzen erzielen. Eine wirksame Therapie setzt deshalb eine enge Zusammenarbeit von Ärzten, Physiotherapeuten und Psychologen voraus. Von den Patienten verlangt sie die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit und in der Folge eine veränderte Wahrnehmung sowie einen angepassten Umgang mit ihrem Körper, mit der Schmerzkrankheit und mit ihrem alltäglichen Leben.

Die Klinik für spezielle Schmerztherapie im Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt hat sich auf die Behandlung von chronischen Schmerzen spezialisiert und verfolgt den vielversprechenden multimodalen Therapieansatz. Für weitere Informationen und Hilfen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# Mehr als gute Medizin.

Die Klinik für spezielle Schmerztherapie im Leopoldina-Krankenhaus.



## Leitung:

## Dr. med. Jutta Albrecht

- Ganzheitlicher Therapieansatz
- Fachübergreifende Behandlungsteams
- Stationäre und ambulante Therapiekonzepte
- Tagesklinik für Schmerztherapie

„Wir verstehen uns nicht nur als Fachspezialisten, sondern stellen insbesondere die persönliche und umsichtige Betreuung unserer Patienten in den Mittelpunkt unserer Arbeit.“

### Kontakt:

Tel. 09721-720 6405  
Fax: 09721-720 2935  
jalbrecht@leopoldina.de

**Leopoldina**  
Krankenhaus