

*Chronische Schmerzen  
beeinträchtigen die Lebensqualität  
unzähliger Menschen. Dr. Eva  
Bartmann über die Entstehung  
und Behandlungsmethoden  
chronischer Schmerzen.*

# Leben mit Schmerz

Vorsichtigen Schätzungen nach leiden allein in Deutschland mindestens vier Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Die Zahl der Menschen, die zumindest zeitweise an Schmerzen leiden, liegt um ein Mehrfaches höher. Chronische Schmerzzustände gehören damit zu den häufigsten und zu den belastendsten Krankheiten in Deutschland. Chronischer Schmerz, das bedeutet nach einer verbreiteten Definition, dass ein Patient länger als sechs Monate »dauernd oder wiederkehrend« unter Schmerzen leidet. Circa acht bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden unter Migräne. 25 bis 30 Prozent leiden an sogenannten Spannungskopfschmerzen, bei zwei bis drei Prozent treten diese chronisch auf. 40 Prozent haben oft oder immer mit Rückenschmerzen zu kämpfen.

## Wie Schmerz im Körper entsteht

Auf die Frage »was ist Schmerz?« weiß wohl jeder Mensch eine Antwort, denn Schmerz ist eine vertraute Empfindung. Allerdings wird jeder einzelne darauf sehr

subjektiv antworten. Wir alle machen im Laufe unseres Lebens andere »schmerzhafte« Erfahrungen und gehen mit solchen Empfindungen auch unterschiedlich um. Mehr als 80 Prozent aller peripheren Nervenfasern im menschlichen Körper d.h. außerhalb von Gehirn und Rückenmark, gehören zu dem System der Schmerzwahrnehmung und Schmerzverarbeitung (Nozizeption). Nicht nur

die Haut, sondern auch die meisten inneren Gewebe und Organe werden von Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) mit fein verzweigten Nervenendigungen durchzogen. Diese sprechen gewöhnlich auf verschiedene Reize an, wie z.B. Temperatur, Druck- und Sticheinwirkungen. Wenn ein solcher Reiz einwirkt, entstehen in den Nozizeptoren elektrische Signale, die zum Gehirn weitergeleitet werden



und dort die Wahrnehmung »schmerzhaft« auslösen. Kompliziert werden die Zusammenhänge, weil Schmerz sich im zentralen Nervensystem quasi einbrennen kann. Es entsteht das so genannte Schmerzgedächtnis. Das Nervensystem ist durch ständige Schmerzreize überempfindlich geworden und reagiert danach selbst auf harmlose Reize, etwa Berührung mit Schmerzsignalen. Die körpereigene Schmerzkontrolle, das Endorphinsystem, kann das Geschehen nicht mehr ausreichend dämpfen und kontrollieren. Darum laufen Patienten mit chronischen Schmerzen oft von Arzt zu Arzt, ohne dass eine direkte Ursache der Pein diagnostizierbar ist. Dies bedeutet aber nicht, dass die Patienten sich die Schmerzen einbilden oder Simulanten sind.

## Körperliche Beschwerden

Aus biologischer Sicht ist Schmerz eine nützliche und lebenserhaltende Reaktion auf alle schädlichen Reize, die entweder von Außen einwirken (z.B. in Folge von Hitze, Druck oder Gewebeerletzung) oder im Inneren des Organismus entstehen (z.B. durch mangelnde Durchblutung, Entzündung oder Tumore). Dies ist ein Frühwarnsystem des Körpers, zum Schutz vor Schädigung.

Dieser Schmerz, der meistens nur wenige Stunden anhält, ist kein Gegner, sondern ein Helfer für unsere Gesundheit. Solche akuten Schmerzen empfinden wir z.B. bei Zahnweh, Verstauchungen, Prellungen,



*Chronische Schmerzen gelten als eigenes Krankheitsbild und werden am besten mit einer kombinierten, multimodalen Therapie behandelt.*

Knochenbrüchen, etc. In der Regel klingen akut auftretende Schmerzen von selbst ab, sobald die auslösende Ursache geheilt und beseitigt worden ist.

Chronische Schmerzen gelten – anders als akute Schmerzen – nicht als Symptom, sondern als eigenständiges Krankheitsbild. Die Behandlung dieser Schmerzen folgt in der Regel einem Stufenplan, der den graduierten Einsatz von leichten, mittelstarken und starken Schmerzmitteln in Kombination mit Antidepressiva und Antiepileptika (die die Fortleitung von Schmerzimpulsen zum Bewusstsein günstig beeinflussen) vor-

sieht. z.B. gelingt es mit Antiepileptika häufig, den intensiven Schmerz bei einer Trigeminus-Neuralgie zu beeinflussen. Neben einer medikamentösen Therapie können auch eine Reihe von alternativen, physikalischen Verfahren angewendet werden.

Häufig erfordern chronische Schmerzen den Einsatz von Opiaten (starke Schmerzmittel, die Morphin oder eine chemische Abwandlung von Morphin enthalten). Eine Abhängigkeitsentwicklung ist bei richtigem Einsatz retardierter Schmerzmittel nicht zu erwarten. Wegen der Möglichkeit, dass sich ein Schmerzgedächtnis entwickelt, sollte eine effektive Schmerztherapie auch unter Einsatz von Opiaten durchaus konsequent und frühzeitig einsetzen.

## Wenn der Schmerz das Leben bestimmt

Nun gibt es jedoch eine Anzahl von Patienten, deren Schmerz Monate oder Jahre unverändert anhält. Es kommt zu Beeinträchtigungen, die den Menschen als Ganzes in seinem sozialen Gefüge, in seiner Rolle im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie und Freizeit beeinflussen.

### Akuter Schmerz

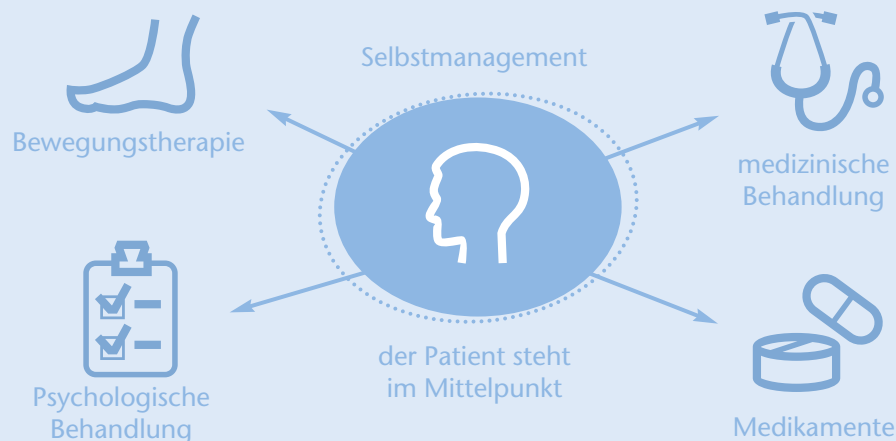
- ist das Signal/Symptom für eine Gewebeschädigung oder akute Erkrankung
- ist meist auf den erkrankten oder verletzten Körperteil beschränkt
- die Intensität hängt vom Ort und vom Ausmaß der Schädigung ab
- klingt nach dem akuten Ereignis wieder ab

### Chronischer Schmerz

- ist eine eigenständige Erkrankung
- besteht weiter, obwohl eine ursächliche Verletzung oder Krankheit bereits geheilt ist
- hat häufig keine klar erkennbaren Ursachen mehr
- hat die Funktion als Warnsymptom verloren



## Die vier Elemente der multimodalen Therapie:



Dr. med. Eva Bartmann: Fachärztin für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, TCM und Notfallmedizin. Cambomed • Kempten • [www.cambomed.com](http://www.cambomed.com)

Die Behandlung dieser Schmerzkrankheit ist außerordentlich schwierig, zumal für diese Patienten ihr Schmerz Mittelpunkt und Hauptsache ihres Lebens geworden ist. Eingesetzt werden Analgetika und Psychopharmaka. Sehr wichtig sind nicht-medikamentösen Strategien, hier profitieren Patienten z.B. vom Erlernen von Entspannungstechniken. Auch durch alternative Therapien, wie z.B. Akupunktur, kann häufig zumindest eine vorübergehende Linderung der Schmerzen erzielt werden.

Die symptomatische Schmerzbehandlung hat in diesen Fällen nicht als primäres Ziel, die Ursache des Schmerzes zu behandeln, sondern versucht, den Schmerz zu lindern, um so das höchstmögliche Maß an Lebensqualität für den Betroffenen zu erreichen. Besonders wichtig war die Erkenntnis, dass chronischer Schmerz nur im Zusammenspiel von Medizin und Psychologie erfolgreich therapiert werden kann.

### Multimodale Schmerztherapie

Da chronischer Schmerz ein ausgesprochen vielschichtiges Krankheitsbild ist, kann nur die Zusammenarbeit verschiedener Experten eine angemessene Behandlung gewährleisten. Verschiedene Studien zeigen, dass eine multimodale Therapie, die sich aus verschiedenen Bausteinen zusammensetzt, die effektivste Behandlung bei chronischen Schmerzen darstellt. Betroffene brauchen eine individuelle, mehrteilige, lebensbegleitende Therapie, die auch

die persönliche, familiäre und berufliche Situation berücksichtigt. Zu einer multimodalen Therapie gehören vier Säulen: die medizinische, die medikamentöse, die psychologische und die physikalische Behandlung. Zur **medizinischen Behandlung** gehören verschiedene Verfahren wie beispielsweise Injektionen, Nervenwurzelbehandlungen oder neurochirurgische Verfahren. Bei der **medikamentösen Therapie** kommen einfach Schmerzmittel, Entzündungshemmer oder Opioide, aber auch Antidepressiva oder Antiepileptika zum Einsatz. Häufig ist eine Kombination verschiedener Präparate sinnvoll.

Eine **psychologische Behandlung** ist sinnvoll, weil chronische Schmerzen immer auch die Psyche beeinflussen, was dann wiederum die Schmerzen verstärken kann. In der psychologischen Schmerztherapie werden Entspannungsmethoden erlernt, aber auch durch verhaltenstherapeutische Maßnahmen Möglichkeiten erlernt, wie der Betroffene besser mit dem Schmerz umgehen kann.

Zur vierten Säule der multimodalen Schmerztherapie, der **physikalischen Behandlung**, gehören Wärme- und Kältebehandlungen, Bewegungs- und Ergotherapie sowie Elektrotherapie. Durchgeführt werden kann eine multimodale Therapie sowohl ambulant als auch stationär oder teilstationär. **Im Mittelpunkt sollte dabei immer der Patient stehen.** Auch ist es wichtig, dass der Patient ein aktiver Teil des Versorgungskonzepts wird. Dafür muss er

### Tipps bei chronischen Schmerzen

- Suchen Sie sich eine Bewegungsart, die Ihnen Freude bereitet, und führen Sie sie regelmäßig aus!
- Setzen Sie sich realistische Ziele und überfordern Sie sich nicht! Das gilt für den Umgang mit dem Schmerz, aber auch für das sonstige private oder berufliche Leben.
- Hören Sie auf sich selbst und lernen Sie, auch einmal Nein zu sagen!
- Tun Sie sich etwas Gutes! Gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen Spaß machen und bei denen Sie entspannen können!

über ausreichende Informationen verfügen und die Möglichkeit haben, am Therapie-konzept beteiligt zu werden. Bei chronischen Schmerzen, vor allem bei chronischen Rückenschmerzen, ist die sogenannte multimodale Schmerztherapie heute ein bewährtes Behandlungsverfahren. Die fachübergreifende Behandlung durch spezialisierte Ärzte und Therapeuten ermöglicht eine ganzheitliche Therapie und soll Patienten mit chronischen Schmerzen helfen, ihr Leiden zu lindern und ihre Lebensqualität zu steigern.

Text: Dr. med. Eva Bartmann; Fotos: privat (1);  
© absolutimages, © RioPatuca Images / fotolia.com;  
Illustrationen: © raven / fotolia.com &