

# Schmerz

## Nicht unbehandelt lassen!

### Wichtiges Alarmsystem

Schmerzen sind älter als die Menschheit und traten spätestens seit der Entwicklung von Säugetieren auf. In der Evolution waren sie als »Frühwarnsystem« von Vorteil.

Bereits aus der Zeit um 4000 v. Chr. sind aus Mesopotamien Rezepte und Beschwörungsformeln zur Behandlung von Kopfschmerzen bekannt.

Bahnbrechende Erfolge in der Schmerzforschung gelangen im 19. Jahrhundert mit der Identifikation von Schmerzpunkten und der Beschreibung spezifischer Qualitäten, wie Druck, Wärme und Kälte. Erste Schmerzmedikamente wie Morphin und Acetylsalicylsäure wurden entdeckt.

### Akut und chronisch

Der mit seiner Warnfunktion sinnvolle akute Schmerz kann bei längerem Bestehen durch sogenannte Chronifizierungsmechanismen in einen nicht mehr sinnvollen chronischen Schmerz übergehen, der länger als drei Monate kontinuierlich vorliegt. Hierbei handelt es sich um Veränderungen auf allen Ebenen der Schmerzempfindung, -leitung und -verarbeitung. Die beteiligten Nervenzellen werden durch immer schwächere Reize immer stärker erregbar, bis letztlich dauerhafte Schmerzen bestehen. Diese Übererregtheit des schmerzverarbeitenden Nervensystems wird durch genetische Veränderungen in den Zellkernen festgeschrieben.

Psychische Reaktionen können zur Änderung des individuellen Schmerzerlebens bis hin zur Entwicklung einer Schmerzpersönlichkeit führen. Nicht selten wirken die Veränderungen bis hinein in den sozialen Bereich. Dem Rückzug aus der Arbeit und anderen Aktivitäten folgen schnell soziale Isolation und depressive Begleitreaktionen. Hierbei spielen unter anderem psychische, kulturelle und ethnische Faktoren eine Rolle.

So gibt es bei bestimmten Reizen nicht den absoluten, für alle gleichen Schmerz. Denn die Schmerzwahrnehmung ist ein subjektiver multifaktorieller Prozess. Sie wird beispielsweise durch Ängste, wie vor Kontrollverlust, Krankheiten und Tod, Ärger über das Voranschreiten der Erkrankung wie auch durch Depressionen aufgrund von Hilflosigkeit, Funktionsverlust und sozialem Abstieg, beeinflusst. Das heißt, der jeweilige Schmerz wird durch jede Person in seiner Bedeutung und Bedrohlichkeit anders eingestuft und somit anders empfunden.

### Schmerzursachen und -arten

Die Ursachen liegen hauptsächlich in der Reizung von Schmerzrezeptoren in Haut, Muskeln und Knochen, aber auch in Organen und Nerven. Schmerzen ohne organische Ursache entstehen auf psychischer Ebene. Sie empfinden Schmerzen als oberflächlich oder tief und zentral oder peripher.

Ihre Therapeuten differenzieren, wann Schmerzen und wie lange sie vorkom-

men. Liegen Ruhe- oder Belastungsschmerzen vor? Treten sie anfallsartig oder dauerhaft auf? Vorwiegend tagsüber, nachts oder am Wochenende? Zudem lassen Sie abklären, ob nicht eine Krankheit vorliegt, zum Beispiel eine Tumorerkrankung, eine Entzündung wie Rheuma, eine Durchblutungsstörung, ein Herpes Zoster oder eine Postzosterneuralgie.

### Warum behandeln?

Schmerzen sind nicht nur unangenehme Empfindungen, sondern führen auch in verschiedenen Organsystemen zu schädlichen Folgereaktionen wie beispielsweise: flachere Atmung, Erhöhung von Herzfrequenz und Blutdruck mit erhöhtem Herzinfarktrisiko, gesteigerte Ausschüttung von Stresshormonen, Schwächung des Immunsystems, Angst und Schlafstörungen.

### Schmerztherapie

Akute Schmerzen können Sie oftmals mit wenigen einfachen Mitteln gut behandeln. Auch weisen sie meist die Tendenz zur baldigen Besserung auf. Bei der Selbstmedikation von Schmerzmitteln erreichen Sie durch einen gezielten Einsatz eine möglichst effektive Linderung mit wenigen Nebenwirkungen. Denn bedenken Sie, nicht jedes Medikament wirkt bei jedem Schmerz gleich gut. Wenn Sie eventuelle Unverträglichkeiten überprüft haben, gehen Sie am besten wie folgt vor: >>>

### Bewegungssystem

Bei Gelenks-, Rücken- und Muskelschmerzen werden Ihnen meist Medikamente mit einer entzündungshemmenden Wirkung wie Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac empfohlen. Beachten Sie, dass als wichtigste Nebenwirkungen möglicherweise Magen-Darm-Reizungen und bei längerer Einnahme Nierenschädigungen auftreten. Diese Medikamente wirken gerinnungshemmend, weshalb Sie sie mit anderen Gerinnungshemmern nicht kombinieren dürfen.

### Bauch

Bei krampfartigen Magen-Darm-, Harnwegs- und Gallenbeschwerden hilft Ihnen häufig ein krampflösendes Mittel, beispielsweise mit dem Wirkstoff Metamizol. Da die Gefahr von Blutbildveränderungen besteht, sollten Sie es ohne ärztliche Kontrolle nur kurzzeitig einnehmen.

### Kopf

Bei unspezifischen Kopfschmerzen reagiert jeder unterschiedlich auf die zur Verfügung stehenden Schmerzmittel. Es wirken Paracetamol, ASS oder Ibuprofen. In vielen Fällen genügt es auch, wenn Sie Pfefferminzöl anwenden. Bei starken, bisher unbekanntem Kopfschmerzen oder bei fehlender Besserung nach einem Therapieversuch, suchen Sie am besten einen Arzt auf.

Oft brauchen Sie gar nicht sofort nach Medikamenten zu greifen. Sie erreichen mit Wärme, beispielsweise lokal appliziert oder als Ganzes in der Badewanne oder in der Sauna, einen muskelentspannenden und beruhigenden Effekt. Kälte hingegen lindert Ihre entzündungsbe-

dingten Schmerzen durch eine gefäßverengende, abschwellende und entzündungshemmende Wirkung. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie den Eisbeutel nicht direkt auflegen, sondern mit einem Tuch umwickeln. Die Anwendung zu kalten Temperaturen könnte nach einer anfänglichen Linderung zu einer überschießenden Gefäßweitstellung mit Schmerzverstärkung führen.

### Schmerzprophylaxe

Schmerzen im Rahmen verschleißbedingter Erkrankungen gehören in der täglichen Praxis mit zu den häufigsten Beschwerdekomplessen. Ursache für die zunehmende Häufigkeit ist eine steigende Lebenserwartung, aber auch eine ungesunde Lebensweise mit fehlender Bewegung und Übergewicht.

Sie vermeiden oder lindern zumindest Schmerzen durch eine regelmäßige sportliche Betätigung mit gezielten krankengymnastischen Übungen sowie Ausdauersportarten. Außerdem verringern Sie das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Beachten Sie!

Je länger Ihre Schmerzen andauern und die Chronifizierung voranschreitet, umso

komplexer werden die Mechanismen, die Ihr Schmerzerleben beeinflussen. Wenn Sie zu diesen Patienten gehören, bedarf es meist einer sogenannten multimodalen Schmerztherapie, das heißt, einer Behandlung, an der parallel mehrere Fachdisziplinen beteiligt sind. Neben Medikamenten kommen auch physikalische und psychologische Methoden zum Einsatz.

Eigene Therapieversuche bei anhaltenden Schmerzen sollten Sie nur in einem sinnvollen Rahmen durchführen. Denn der beste Schutz gegen die Schmerzchronifizierung stellt eine frühzeitige konsequente Behandlung dar.

Bedenken Sie, dass sich hinter starken, andauernden Schmerzen auch schwerwiegende Krankheiten verbergen können, die Sie einem Arzt vorstellen müssen.

**Dr. med. Mario Laufer**

Anästhesist, Schmerztherapeut

### Weitere Infos

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes  
www.dgss.org

**MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:**