

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

CHRONISCHE SCHMERZEN

Chronische Schmerzen sind eines der am meisten unterschätzten und nicht ausreichend behandelten medizinischen Probleme des 21. Jahrhunderts. Sie können verheerende Auswirkungen auf die Lebensqualität haben – und betreffen nicht nur die Menschen, die unter Schmerzzuständen leiden, sondern auch ihre Partner, Kinder, Freunde und Kollegen.

- Chronische Schmerzen beeinträchtigen mehr als 1 Million Menschen in der Schweiz, d.h. fast jeder sechste¹.
- Menschen in der Schweiz leben im Durchschnitt 7,7 Jahre mit ihren chronischen Schmerzen.¹
- Die unter chronischen Schmerzen leidenden Menschen in der Schweiz verlieren aufgrund ihrer chronischen Schmerzen schätzungsweise 14 Arbeitstage im Jahr.
- 200.000 Menschen in der Schweiz halten ihre Schmerzen nicht mehr aus, denken an Selbstmord.¹
- 16 % der Betroffenen in der Schweiz verlieren ihren Arbeitsplatz.¹
- 18 % der Betroffenen in der Schweiz leiden unter Depressionen.¹
- Jeder zehnte betroffene Schweizer fühlt sich älter.¹
- Die Hälfte aller Betroffenen gibt an, dass sie sich ständig müde fühlen.¹

Die International Association for the Study of Pain (IASP) definiert chronische Schmerzen als Schmerzen, die länger als 3 Monate oder über die Zeit hinaus anhalten, die im Allgemeinen für die Ausheilung einer Verletzung oder Krankheit benötigt wird.

Wenn chronische Schmerzen nicht behandelt werden, beeinträchtigen sie alle Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens. Sie können zu erheblichen Behinderungen, Arbeitslosigkeit und dem Verlust anderer Funktionen führen, was wiederum weitere Probleme nach sich zieht, zum Beispiel reduzierte Verdienstmöglichkeiten, familiäre Probleme und gesellschaftliche Isolation. Chronische Schmerzen können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und sind oft die Ursache von Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen und sogar Selbstmordgedanken.

Warum suchen nicht mehr Betroffene angesichts des Umfangs und der Auswirkungen von chronischen Schmerzen einen Spezialisten auf?

Menschen mit chronischen Schmerzen müssen erhebliche Barrieren überwinden, wenn sie sich behandeln lassen möchten. In einigen Kulturkreisen gilt das stoische Ertragen von Schmerzen als Zeichen der Stärke, und den Betroffenen widerstrebt es, Medikamente einzunehmen, weil ihnen dies als Schwäche ausgelegt werden könnte oder weil sie fürchten, von den Arzneimitteln abhängig zu werden. Andere fügen sich in ihr Schicksal und betrachten

¹ Pain in Europe. NFO World Group 2003

die Schmerzen als normale Alterserscheinung oder als eine unumgängliche Folge einer zugrundeliegenden Krankheit.

Oft haben Menschen mit chronischen Schmerzen Schuldgefühle, wenn sie sich „beklagen“. Manchmal suchen sie nicht einmal einen Arzt oder Ratgeber auf, weil sie das Gefühl haben, seine Zeit zu vergeuden.

Auch das mangelnde Bewusstsein für diese Problematik in medizinischen Fachkreisen trägt zu einer ungenügenden Schmerzbehandlung bei, weil die Ärzte nicht immer ausreichend über die Fortschritte in der Schmerztherapie als speziellem Fachgebiet informiert sind.

WAS IST SCHMERZ?

Schmerz ist ein Prozess und bildet normalerweise einen wichtigen Bestandteil des körpereigenen Warn- und Abwehrsystems. Rezeptoren in der Haut und anderem Gewebe senden über die Nervenbahnen Impulse an das Rückenmark, wo sie verarbeitet werden. Die Impulse werden von dort an das Gehirn weitergeleitet.

Akute Schmerzen

Akute Schmerzen unterscheiden sich von chronischen Schmerzen. Akute Schmerzen hat jeder schon einmal kennen gelernt: Es sind die Schmerzen, die man spürt, wenn der Körper auf irgendeine Weise verletzt wird. In diesen Fällen liegt die Ursache der Schmerzen normalerweise auf der Hand, und die Schmerzen können mit Medikamenten kontrolliert werden, bis die Verletzung verheilt ist. Diese Art von Schmerz ist selbstbegrenzend und hat eine wichtige physiologische Warnfunktion.

Chronische Schmerzen

Manche Schmerzen haben jedoch keine offensichtliche Ursache oder verschwinden nicht, wenn die Verletzung verheilt. Diese Schmerzen liefern kein nützliches Warnsignal und werden als chronische Schmerzen bezeichnet.

Chronische Schmerzen können durch zahlreiche Verletzungen und Krankheiten verursacht werden, zum Beispiel durch Arthritis, Nervenschäden und Krebs. Meistens sind die Beine und der untere Rückenbereich von diesen chronischen Schmerzen betroffen.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Schmerz wird als solcher wahrgenommen, wenn das Gehirn Signale registriert, die es von den Nerven erhält. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirn Schmerzsignale ignorieren kann und dass – wenn die Schmerzsignale daran gehindert werden, das Gehirn zu erreichen – keine Schmerzen registriert werden. Beide Erkenntnisse hatten wichtige Folgen für die Entwicklung von Möglichkeiten zur Behandlung chronischer Schmerzen.

Fast alle Krankenhäuser bieten irgendeine Möglichkeit zur Behandlung chronischer Schmerzen an. Allerdings herrscht wenig Einheitlichkeit in Bezug auf die Vermittlung oder Begründung dieser Schmerztherapien oder auf die Verfügbarkeit spezieller Dienstleistungen in einem bestimmten Bereich. Wenn ein Patient erst einmal an ein auf die Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiertes Team überwiesen wurde, stehen normalerweise mehrere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Medikamente

Schmerzlindernde Medikamente können geschluckt, als Zäpfchen verabreicht, durch die Haut aufgenommen oder als Injektion (intravenös – in die Venen, subkutan – unter die Haut, intramuskulär – in Muskeln) gegeben werden. Diese Form der Medikamentengabe nennt man systemisch, weil das Schmerzmittel durch den ganzen Körper des Patienten zirkuliert.

- *Entzündungshemmende Medikamente (Tabletten)*

Zu solchen Tabletten gehören bekannte Schmerzmittel wie Aspirin und Ibuprofen (beides nicht-steroid, entzündungshemmende Medikamente) sowie Paracetamol. Einige Versionen dieser Medikamente sind frei verkäuflich, während andere rezeptpflichtig sind. Diese Medikamente können sehr wirksam sein, können aber auch Nebenwirkungen hervorrufen.

- *Opioid*
Einige Schmerzen können nur mit stärkeren Schmerzmitteln, sogenannten Opioiden, gelindert werden. Bekannte Opioid, wie Kodein oder Morphin, können als Tabletten, als Hautpflaster oder auf andere Weise verabreicht werden. Auch diese Medikamente können Nebenwirkungen hervorrufen.
- *Injektionen*
Starke Schmerzmittel können auch als Injektion verabreicht werden, was ihre Wirksamkeit erhöht.

Elektrostimulation / Neurostimulation

Schmerzempfindungen in bestimmten Körperregionen können mit Hilfe elektrischer Stimulation (auch Neurostimulation genannt) gelindert werden. Einfache Stimulationsgeräte werden auf die Haut aufgelegt, zum Beispiel transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS). In schwierigeren Fällen müssen diese Impuls direkt an das Nervensystem abgegeben werden; beispielsweise kann die Stimulation nahe am Rückenmark verabreicht werden. Solche Therapien werden mit so genannten „Schmerzschrittmachern“ durchgeführt. Schmerztherapien, die chirurgische Prozeduren beinhalten, werden nur angewandt, wenn andere, einfachere Methoden keine Linderung der Schmerzen erreichen konnten.

Physiotherapie

Kontrollierte Bewegungen und Übungen schmerzender Körperteile helfen oft dabei, die Funktion steifer Gelenke und Muskeln wieder herzustellen. Aktivität und Schmerzkontrolle gehen Hand in Hand und zeigen gemeinsam Auswirkungen auf Ihre Beweglichkeit und Lebensqualität.

Psychologische Unterstützung

Weil Schmerzen auch psychologische Auswirkungen auf das Leben der Menschen haben und Kommunikation sowie Beziehungen beeinträchtigen können, wird den Patienten eventuell auch diese Art der Betreuung zusätzlich zur medizinischen Behandlung angeboten. Manchmal ist es hilfreich, mit einem professionellen Ratgeber oder Psychologen zu sprechen, um die negativen Auswirkungen der chronischen Schmerzen auf die Mobilität, das Sozialleben und die Beziehungen zu anderen Menschen besser zu verarbeiten. Entspannungstherapien oder Biofeedback sind nur zwei Beispiele für Methoden, die Psychologen bei Schmerzpatienten einsetzen.

Korrigierende chirurgische Eingriffe

Korrigierende Eingriffe können zur Schmerzlinderung führen, wenn eine zugrunde liegende Störung, wie ein strukturelles Wirbelsäulenproblem oder eine beschädigte Bandscheibe, behoben werden. Für einige Patienten bringen allerdings auch mehrere Eingriffe wenig oder keine Schmerzlinderung. Bei allen chirurgischen Eingriffen besteht das Risiko von Infektionen und anderen Komplikationen.

Alternative Therapien

Neben anerkannten medizinischen Behandlungsformen gibt es auch viele andere Therapiearten für Patienten mit chronischen Schmerzen, mit denen Schmerzlinderung erreicht werden soll. Beispielsweise können Chiropraktiker gezielt Gelenke manipulieren, was einigen Patienten hilft. Das gleiche gilt für die traditionellen chinesischen Heilmethoden wie Akupunktur.