

Wie können Sie vorbeugen?

- ✓ Abklärung der Ursachen und Therapie, ggf. Facharzt hinzuziehen
- ✓ Einsatz von Schmerzmitteln je nach Schmerzform und Anordnung des Hausarztes, um die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses zu verhindern
- ✓ nichtmedikamentöse Schmerztherapie (Entspannung, Krankengymnastik, Wärme- / Kältetherapie)
- ✓ Behandlung der Begleiterscheinungen (Schlaflosigkeit, Obstipation, usw.)
- ✓ Eigeninitiative, z. B. Entspannungsübungen, Bewegung wie spazieren gehen, Kraft- und Balance-Training, Tanzen
- ✓ ausreichend Schlaf
- ✓ vollwertige Ernährung, reichlich Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Verzicht auf Alkohol
- ✓ Vermeidung von sozialem Rückzug



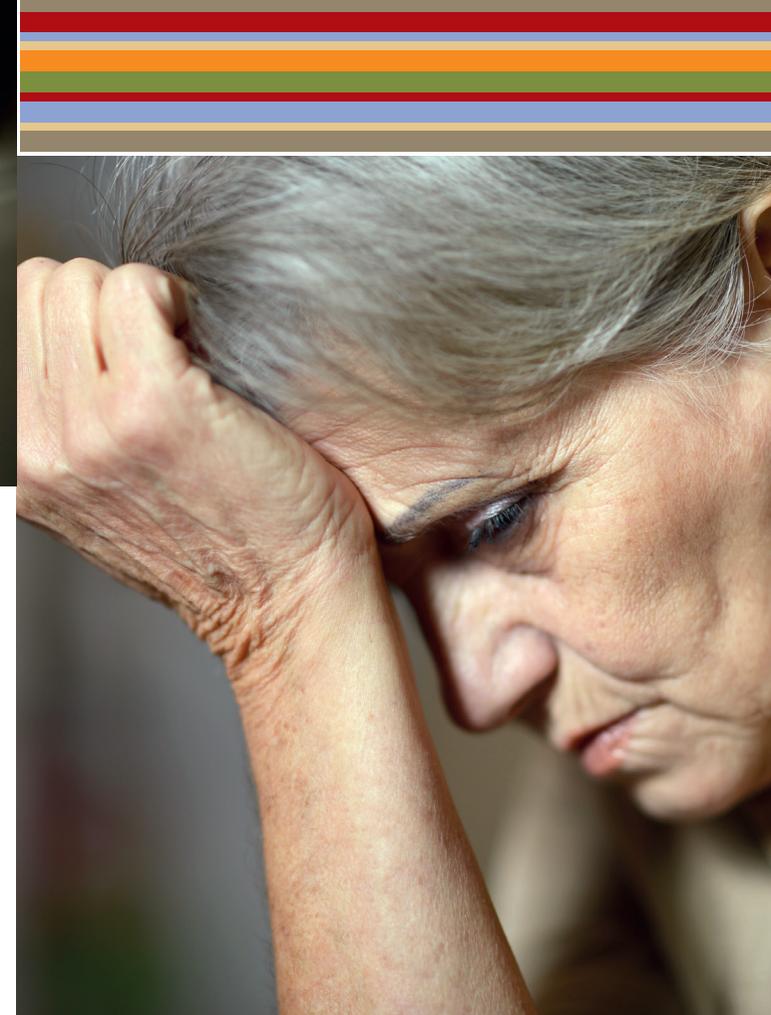
© gaadiaz - Fotolia

Beratung

Um die Entstehung chronischer Schmerzen zu vermeiden oder die Behandlung zu verbessern, ist eine enge Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen, Pflegenden, Ärzten und ggf. speziellen Schmerzexperten erforderlich.

Benötigen Sie über das erfolgte Beratungsgespräch hinaus noch Hilfe, oder sind neue Fragen entstanden, sprechen Sie uns bitte an.

Wir möchten Sie unterstützen, damit der Schmerz Ihre Lebensqualität nicht mehr belastet als unbedingt nötig.



Titel: © alerzia2011 - Fotolia

Umgang mit chronischen Schmerzen

Links im Internet zum Thema Schmerz

schmerzliga.de
www.neuro.med.tu-muenchen.de/dfns/patienten/Def_chronSchmerz.html
www.apotheken-umschau.de/Schmerz
www.pain.ch

2019/08



© contrastwerkstatt · Fotolia

Sehr geehrte Damen und Herren, verehrte Bewohnerinnen und Bewohner,

Schmerzen sind komplizierte, sehr individuelle Sinneswahrnehmungen, die bei akutem Auftreten als Warnsignal fungieren und in der Intensität von unangenehm bis unerträglich reichen können. Als chronischer Schmerz hat es den Charakter des Warnsignals verloren, beeinflusst jedoch bei unzureichender Einstellung massiv und oft sehr lange die individuelle Lebensqualität.

Was sind chronische Schmerzen?

Schmerzen werden als chronisch bezeichnet, wenn sie länger als drei bis sechs Monate andauern. Man spricht hier von einer eigenständigen Krankheit.

Wie entstehen chronische Schmerzen?

Der chronische Schmerz dauert über das akute Ereignis hinaus an. Die Nerven senden über Wochen und Monate ununterbrochen Schmerzimpulse ans Gehirn. Diese Impulse werden weiter gesendet, obwohl die eigentliche Ursache längst behoben ist. Das Nervensystem ist vom ständigen Schmerzimpuls so empfindlich, dass bereits ganz harmlose Reize als Auslöser für starke Schmerzen ausreichen. Ein Schmerzgedächtnis entsteht.

Schmerzursachen und -arten:

- Gewebeschädigung durch äußere Einwirkung (z. B. Verbrennung, Schlag, Quetschung)
- Nervenschädigung (z. B. Operationen, Gürtelrose, Rheuma)
- Psychosomatischer Schmerz durch seelische und psychische Belastungen (z. B. Kopfschmerzen, Leibschmerzen)
- Somatischer Schmerz
 - » Tiefenschmerz, der von verschiedenen Symptomen (Zittern, Schwitzen, Übelkeit) begleitet wird (z. B. Muskeln, Knochen, Bindegewebe)
 - » Oberflächenschmerz, ist gut lokalisierbar und kann gut behandelt werden (z. B. Haut, Schleimhaut)

Welche Warnhinweise deuten auf die Entstehung von chronischen Schmerzen hin?

- ! Beschwerden, die zuerst selten auftreten, kommen immer häufiger wieder und dauern länger.
- ! Der Schmerz breitet sich immer weiter aus.
- ! Zusätzlich kommen weitere Beschwerden hinzu.
- ! Der Schmerz wird bereits bei beginnender Chronifizierung immer als gleich stark und nicht beeinflussbar empfunden.
- ! Das Belastungsempfinden auch schon bei geringen Schmerzen nimmt zu
- ! Schmerzmittel werden unregelmäßiger und stärker dosiert eingenommen.

Welche Folgen können chronische Schmerzen auslösen?

- Zunehmende Bewegungsarmut durch Entwicklung einer Schonhaltung
- Psychische Begleitscheinungen wie Lustlosigkeit, Angstgefühle, depressive Verstimmungen
- Zunehmende Schlaflosigkeit (chronische Müdigkeit) und Appetitmangel
- Durch Medikamente und Bewegungsmangel hervorgerufene Obstipation (Verstopfung)
- Vegetative Beschwerden wie Unruhe, Schwitzen, Sodbrennen
- Sozialer Rückzug und Vereinsamung
- Sorge um den Arbeitsplatz



Wie werden chronische Schmerzen erfasst?

Grundsätzlich sind die Ursachen für akute Schmerzen frühzeitig vom Arzt abzuklären, um eine mögliche Chronifizierung abzuwenden. Die Schmerzintensität wird mittels verschiedener Skalen erfasst.



Kein
Schmerz



erträglicher
Schmerz



stärkerer
Schmerz



unerträglicher
Schmerz