

Schmerz lass nach!

Schmerz ist immer ein Warnsignal an das Gehirn, dass irgendetwas nicht stimmt.

Dabei ist die Schmerzempfindung individuell sehr unterschiedlich, jeder empfindet Schmerzen auf seine eigene Weise. Auch kann Schmerz von anderen Gefühlen wie Angst begleitet sein.

Da wir das Schmerzempfinden nicht messen können, bedienen wir uns zum Beispiel einer Skala von 1 bis 10. Betroffene können dann die Schmerzintensität selbst beurteilen (1 = ganz wenig, 10 = maximal vorstellbar). Dies ist auch ein gutes Hilfsmittel, um den Erfolg einer Therapie zu beurteilen.

Schmerz als Signal

Akute Schmerzen haben die Aufgabe, unseren Organismus vor weiterer Schädigung zu schützen.

Zum Beispiel wird die Hand von einer Hitzequelle über das Schmerzsignal zurückgezogen, um weiteren Schaden (Verbrennung) zu verhindern.

Ein „fauler“ Zahn macht Schmerzen, damit wir zum Zahnarzt gehen, der dann entweder die Karies behandelt, um eine weitere Schädigung des Zahnes zu verhindern, oder den Zahn ganz entfernt, um ein Übergreifen des krankhaften Prozesses auf den Kieferknochen zu vermeiden.

Ein verstauchter Knöchel hindert uns über das Schmerzsignal daran, weiterzugehen, um den Schaden so gering wie möglich zu halten.

Schmerz und Angst

Bei den stärksten Schmerzen, z.B. Herzinfarkt (wobei es auch Infarkte mit nur geringen Beschwerden gibt) gilt es auch, die Angst zu behandeln. Es werden beruhigende, entspannende Substanzen zugeführt.

Schmerzgedächtnis

Chronische Schmerzen (Schmerzdauer über drei Monate) haben, wenn es keine organische Ursache gibt, ihre Warnfunktion verloren und sind eigentlich sinnlos. Man nimmt an, dass sich die Schmerzen im Gehirn festgesetzt haben. Man spricht auch von Schmerzgedächtnis. Es gibt dafür eine eigene Bezeichnung: „Chronische Schmerzkrankheit“.

Oft geht diese auch mit psychischen Problemen wie Depressionen einher. Ein multimodaler Behandlungsansatz ist hier notwendig. Man spricht auch vom bio-psycho-sozialen Modell. Körper, Psyche und soziales Umfeld der Patienten müssen bei der Behandlung miteinbezogen werden.

Medikamentenabhängigkeit

Oft führt ein regelmäßiger Schmerzmittelgebrauch zu einer Medikamentenabhängigkeit. Da Schmerzmittel oft selbst Schmerzen verursachen können, schlittern die Patientinnen und Patienten so in eine Spirale, aus der sie selbst nur mehr schwer herauskommen.

Raus aus der Schmerzspirale

Wichtig ist die genaue Untersuchung der Patientin oder des Patienten, um die Ursache von Schmerzen zu finden. Gespräch, Akupunktur und Homöopathie können Schmerzen lindern oder auch zum Verschwinden bringen. Oberstes Ziel ist es dabei, Betroffene aus der Schmerzspirale herauszuführen.

Sprechen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens, um Möglichkeiten zu finden, eine bessere Lebensqualität zu erlangen.

Einen schönen Jahresausklang 2019 wünscht Ihnen

Ihr Dr. Klaus Trenkwalder