

29.08.2006 - 20:00-21:30 UHR

CHRONISCHER SCHMERZ - WENN DER SCHMERZ NICHT NACHLÄSST

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland sind nach Schätzung der Deutschen Schmerzliga von chronischen Schmerzen betroffen, bei ca. 10 % von Ihnen stellen die Schmerzen ein eigenständiges Krankheitsbild dar. Moderne Schmerztherapie basiert auf einem Zusammenspiel verschiedener Methoden: Neben pharmakologischen und psychologischen Interventionen sind insbesondere Physiotherapie, Elektrische Stimulation (TENS) und Akupunktur von Bedeutung. Wie Betroffenen heute geholfen werden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

Anwesend wird sein **Dr. Schnaith**, Facharzt für analgetische und rehabilitative Medizin und Oberarzt im **Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim**.

Nach Definition der **International Association for the Study of Pain (IASP)** ist Schmerz ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potenzieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird. Schmerz ist ein lebenswichtiges Warnsignal unseres Körpers, welches uns Gefahren signalisiert und damit vor Beeinträchtigungen schützt. Dabei kann es sich um schädigende Einwirkungen handeln, die von außen kommen (z.B. Verletzungen), aber auch in uns selbst entstehen können (z.B. Entzündungen). Schmerzen haben also primär die Aufgabe, unser Leben, unsere Gesundheit zu schützen. In der Antike galt Schmerz daher auch als der „bellende Wachhund der Gesundheit“.

Anders verhält es sich beim chronischen Schmerz, der keine hilfreiche Signalfunktion erfüllt. Bei chronischen Schmerzen kommt es zu einer Entkopplung der Schmerzen von konkreten Schmerzereignissen. Sendet eine Nervenzelle zu lange und dauerhaft Impulse, verändert sich ihr Stoffwechsel. Ist schließlich kein Reiz mehr vorhanden, kann die Zelle nicht mehr „abschalten“ und sendet die Impulse weiter. Im Nervensystem bildet sich ein „Schmerzgedächtnis“, welches schon bei schwachen Reizen oder auch ohne jegliche Einwirkung auf die Schmerzsensoren (Nozizeptoren) aktiviert wird und zum Schmerzerleben führt.

Zu den häufigsten chronischen Schmerzen zählen:

- **Kopfschmerzen** (z.B. Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz, Migräne, medikamenteninduzierter Kopfschmerz)
- **Rückenschmerzen** (z.B. durch Fehlbelastungen, Wirbelsäulendegeneration, rheumatische Erkrankungen)
- **Nervenschmerzen** (z.B. Polyneuropathie, Trigeminusneuralgie, Zosterneuralgie)

Die Behandlung chronischer Schmerzsyndrome erfordert eine umfangreiche Diagnostik, bei der der Führung von Schmerztagebüchern eine zentrale Bedeutung zukommt. Therapeutisch führen „schablonenhafte“ Standardlösungen i.d.R. nicht zum Ziel, vielmehr passen Schmerzspezialisten ihre Therapie der jeweiligen Schmerzform an. Eine moderne Behandlung integriert verschiedene Therapiestrategien und erfolgt interdisziplinär. Neben verschiedenen Medikamenten (Schmerzmittel, Antidepressiva) kommen psychologische Behandlungsformen (Entspannungsverfahren, Biofeedback, Hypnotherapie) und Physiotherapie hinzu, ebenso weitere Maßnahmen wie Akupunktur oder die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS). Prinzipiell ist die Schmerztherapie umso erfolgreicher, je früher sie begonnen wird. Aber auch bei langjährigen chronischen Schmerzkrankheiten kann eine maßgeschneiderte Therapie deutliche Linderung bewirken.

Welche Einsatzmöglichkeiten und Strategien die Schmerztherapie heute bietet und wie Schmerzpatientinnen und -patienten davon profitieren können, ist Thema dieses Expertenchats.

Bücher zum Thema

- **Manual der Schmerztherapie**
- **Lehrbuch der Schmerztherapie**
- **Taschenbuch der Schmerztherapie**
- **Das Schmerztherapie Buch**
- **Alarmsignal Schmerz**

Artikel zum Thema

- **Schmerzbehandlung**
- **Zermürbende Körpersignale: Chronische Schmerzen oft falsch behandelt**
- **Schmerz - Alarmstufe Rot im Nervensystem**
- **Schmerz - Fallbeispiele aus der Praxis**

Links zum Thema

- **Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.**
- **Deutsche Schmerzliga**
- **Deutsche Gesellschaft für psychologische Schmerztherapie und -forschung**
- **Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V.**
- **Schmerz-Online**
- **the painweb**