



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

S C H M E R Z

Schmerzen: Sinn und Unsinn

Schmerzen haben eine Warnfunktion: instinktiv ziehen wir die Hand von einer heissen Herdplatte weg, um weiteren Schaden zu vermeiden, ein schmerzendes Bein belasten wir weniger und schonen es dadurch. Diese akuten Schmerzen verschwinden normalerweise zusammen mit der Ursache wieder.



Bei gewissen Krankheiten fällt der Sinn des Schmerzes allerdings weg. Einer rheumatischen Krankheit, welche die Gelenke angreift, kann man nicht ausweichen und vor einer Krebserkrankung nicht wegrennen. In vielen Fällen verselbständigt sich der Schmerz und wird chronisch.

In der Schweiz leiden schätzungsweise 700'000 Personen an chronischen Schmerzen. Nicht nur die Erkrankung selbst tut diesen Leuten weh, sondern auch, dass sie von den Mitmenschen oft nicht ernst genommen werden.

Umgekehrt ist auch für die Angehörigen der Umgang mit den Patienten nicht immer leicht. Jemand, der Tag und Nacht unter Schmerzen leidet – oder dauernd fürchtet, wieder davon eingeholt zu werden – wird leicht mürrisch oder zieht sich zurück.

Schmerzpatienten können an viele Aktivitäten nicht teilnehmen und scheinen deshalb oft keine guten Gesellschafter zu sein. Andererseits reichen oft kleine Anpassungen in der Planung der Aktivitäten, um allen Beteiligten ein abwechslungsreiches Leben zu ermöglichen.

Was ist eigentlich Schmerz?

Es gibt eine simple Definition von Schmerz: *"Pain is, what the patient says it is"* - Schmerz ist das, was der Patient sagt, dass es sei Mit anderen Worten: man muss dem Patienten glauben, dass ihm etwas weh tut. Da dies allein natürlich nicht für eine Therapie reicht, hilft man sich mit einer Skala von 1 - 10, auf welcher der Patient den Schmerz als Zahl ablesen kann (Dolometer).

Das "Schmerzgedächtnis"

Wenn man andauernd Schmerzen ausgesetzt ist, laufen besondere Reaktionen im Körper ab. Vereinfacht könnte man sagen: Der Körper entwickelt ein „Schmerzgedächtnis“. Die Botenstoffe, welche das Signal „es tut weh“ weitertragen, sind permanent vorhanden. Die Empfänger (Rezeptoren), an welche die Botschaft gerichtet ist, werden dadurch sensibilisiert und reagieren überempfindlich. In gewisser Weise erinnern sich die Körperstrukturen an den Schmerz und werden auch

durch geringe Reize sofort wieder aktiviert. Dies führt in einen Teufelskreis von Schmerzen, Angst vor Schmerzen und Angst davor, als Simulant dazustehen.

Schmerzmittel und andere Medikamente

Vereinfachend kann man Medikamente gegen Schmerzen in zwei grosse Gruppen einteilen. Die Wirkung ist im einen Fall direkt an den schmerzleitenden Nerven (zentrale Schmerzmittel), im anderen Fall werden die schmerzübertragenden Botenstoffe vermindert (periphere Schmerzmittel). Durch eine Kombination verschiedener Wirkstoffe kann oft mehr erreicht werden, als durch höhere Dosierung eines einzelnen Stoffs.

Aber auch "komische" Medikamente haben einen festen Platz in der Therapie. So kommt es, dass ein Rheumapatient plötzlich ein Epilepsiemittel oder ein Malariamittel verschrieben bekommt Diese Medikamente haben eine eigene Wirkung auf das Schmerzgeschehen. Wenn Sie also ein Antidepressivum verschrieben bekommen, sollten Sie nicht denken *"Ach, jetzt nimmt mich auch der Arzt nicht mehr ernst und meint ich habe nur psychische Probleme!"* Gerade Psychopharmaka wirken direkt auf Nervenleitungen und führen (meist in Kombination mit Schmerzmitteln) zu viel besserer Schmerzbekämpfung als die Schmerzmittel allein.

Den Schmerz gar nicht entstehen lassen!

Bei chronischen Schmerzen muss die Therapie - welche nebst Medikamenten weitere Massnahmen wie z.B. Physiotherapie, Bäder, Ergotherapie etc. beinhalten kann - auf den Patienten zugeschnitten werden. Wichtig ist dabei, dass der Schmerz gar nicht mehr zurückkommt.

Für die Einnahme von Medikamenten bedeutet dies, dass sie zu einem fixen Zeitpunkt eingenommen werden sollten, z.B. alle 6 Stunden. Dieser Einnahmerhythmus hängt von der Wirkdauer der Substanz und der Schmerzart und -intensität ab. Die sogenannten Basismedikamente sollten dazu führen, dass der Schmerz möglichst gar nicht auftritt. Falls dies doch der Fall ist, kommen die sogenannten Reservemedikamente zum Zug. Sie werden nur bei Schmerzen eingenommen.

Durch solch ein Schema - welches in einem Schmerztagebuch festgehalten werden kann - werden übrigens auch Nebenwirkungen reduziert. Insgesamt nimmt der Patient weniger Medikamente ein. Dies hängt mit dem "Schmerzgedächtnis" und der Wirkung der Medikamente zusammen. Von der Einnahme bis zur Wirkung vergeht nämlich mindestens eine Viertelstunde und während dieser Zeit kann der Schmerz sogar noch zunehmen.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Ihre Medikamente. Unter anderem erhalten Sie bei uns die Broschüre „Besieg den Schmerz!“, einen Schmerzkalender oder weiteres Informationsmaterial.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.



„Mist! Mein Kopfschmerz kommt zurück!“

Wir wünschen Ihnen eine schmerzfreie Zeit!

Roland und Philipp Wyss
Barbara Göring