

Endlich schmerzfrei – ohne Medikamente



Bei chronischen Schmerzen helfen Medikamente oft nicht mehr. Doch es gibt auch andere Behandlungsmöglichkeiten

Wenn Medikamente bei chronischen Schmerzen nicht mehr helfen, hilft oftmals Berührung. Welche Methoden der **nicht medikamentösen Schmerztherapie** wirklich helfen und wie das Schmerzgedächtnis gelöscht werden kann

Von Sinah Edhofer

Im schmerzmedizinischen Zentrum Trinitum in Wien werden tagtäglich Menschen behandelt, die seit Jahren unter chronischen Schmerzen leiden. Menschen, die nach einem langen Leidensweg mit unzähligen Operationen und Therapien oft schon die Hoffnung auf ein schmerzfreies Leben aufgegeben haben. Brigitte Engelbert ist Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation in dieser Einrichtung und weiß, wie schwer ein Leben mit dem Schmerz für viele ist. „Immer häufiger kommen Patienten, die an der sogenannten Schmerzkrankheit leiden“, erklärt die Fachärztin. „Oft kommen die Patienten mit dicken Mappen an Be-

fundun. Wenn nie eine Ursache gefunden wurde und die Menschen trotzdem Schmerzen haben, liegt der Verdacht nahe, dass diese Menschen ein Problem mit der Schmerzverarbeitung und mit dem Schmerzgedächtnis haben.“

Wenn ein Schmerz nicht ausreichend behandelt wurde, kann er Spuren im Zentralnervensystem hinterlassen und dadurch die Empfindlichkeit für Schmerzreize erhöhen. In der Fachsprache nennt sich diese Überempfindlichkeit Hyperalgesie. Extreme Schmerzreize können die synaptische Übertragung von Schmerzinformationen vom peripheren auf das Zentralnervensystem übertragen und verstärken.

Fotos: Shutterstock, Anna Stöcher



Oft kommen die Patienten mit dicken Mappen an Befunden“

Brigitte Engelbert
Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation, Ärztin für Allgemeinmedizin, Manualmedizin und Akupunktur

Diese synaptischen Veränderungen sind Lernprozessen und den Prozessen der Gedächtnisbildung sehr ähnlich, schreibt Jürgen Sandkühler von der MedUni Wien im „Deutschen Ärzteblatt“.

Die schlechte Nachricht ist also: Durch anhaltende Schmerzen erlernt der Körper Schmerz. Die gute Nachricht: Man kann Schmerz auch wieder verlernen.

Nicht medikamentöse Therapie

Den Patienten zuhören, individuelle Behandlungspakete schnüren und Wohlbefinden steigern, so lautet die Devise von Schmerztherapie. Trotzdem sind gewisse Dinge vor einer Schmerztherapie abzuklä-

ren: „Wenn Patienten zu uns kommen, die oft jahrelang unter Schmerzen leiden, muss man vor einer manualmedizinischen Behandlung immer abklären, ob eventuell eine Krebserkrankung, ein Knochenbruch oder eine schwere Osteoporose vorliegt“, erklärt Engelbert. „Die gesamtheitliche Analyse des Patienten ist wichtig.“ Wenn diese Ursachen ausgeschlossen werden können, fokussiert man auf die Psyche des Patienten: „Leidet der Patient unter Schlafstörungen, Stress oder gibt es eine psychische Ursache des Schmerzes?“

Fest steht, es gibt nie nur eine einzige Lösung zur Behandlung von Schmerzen. Jeder Mensch ist unterschiedlich und jeder Schmerz kann unterschiedliche Ursachen haben. Die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) unterscheidet bei nicht medikamentösen Schmerztherapien zwischen psychologischen und physikalischen Behandlungsmethoden. Zu den physikalischen Behandlungsmethoden zählt demnach, ganz klassisch, die Physiotherapie. Durch gezielte Techniken und Übungen soll der Schmerz reduziert, eingelernte, vermeidende Bewegungsmuster gelöst und die Leistungsfähigkeit der Gelenke und Muskeln wiederhergestellt werden. Daneben können Thermotherapien, also Wärme- oder Kältebehandlungen, dabei helfen, die Muskeln zu entspannen, den Stoffwechsel anzuregen beziehungsweise zu senken, damit die Reizleitungsfähigkeit der Nerven gesenkt wird. Kälteanwendungen haben zudem oftmals eine abschwellende und entzündungshemmende Wirkung.

Umstrittene Methoden

Heilmassagen gelten als manualmedizinische Therapiemethode, sie wirken beruhigend auf den Körper, fördern die Durchblutung, wirken entspannungslösend und haben laut ÖSG somit einen positiven Effekt auf die Schmerzsymptomatik. Neben klassischen Massagetechniken werden auch Reflexzonenmassage, Akupunktmassage und Manuelle Lymphdrainage als schmerzlindernde Massagetechniken eingesetzt. Den Einsatz der Manuellen Lymphdrainage in der Schmerztherapie sieht Fachärztin Engelbert jedoch kritisch: „Eine Schmerztherapie im klassischen Sinne ist eine Lymphdrainage nicht. Am häufigsten werden Lymphdrainagen nach Krebsoperationen durchgeführt, vor allem nach Brustkrebsoperationen, wenn Lymphknoten entfernt wurden.“ Lymphdrainagen werden bei Lymphödemen angewandt, also bei einem Rückstau der



Entspannungsfördernde Therapiemethoden wie Akupunktur helfen dabei, Verspannungen zu lösen



Oft ist die Schmerzursache ein blockiertes Gelenk. Mit einigen Handgriffen sind Blockaden schnell gelöst

1,8

Millionen chronische Schmerzpatienten gibt es nach Schätzungen der Österreichischen Schmerzgesellschaft. Besonders häufig sind Menschen mit Migrationshintergrund betroffen

Lymphflüssigkeit. „Ein Lymphödem ist eine chronische, entzündliche Krankheit. Durch die Spannung der Haut können Schmerzen auftreten. Hier können Lymphdrainagen schmerzlindernd wirken“, erklärt die Fachärztin. „Das ist das Wichtigste: Keine Lymphdrainage ohne anschließende Kompressionstherapie.“

Entstauende Übungen sind ebenfalls wichtig, um die Muskelpumpe zu aktivieren, so Engelbert. Lymphdrainagen, wie sie beispielsweise oft als kosmetische Behandlungen in Spas angeboten werden, sind somit keine ernsthafte Methode zur Schmerztherapie. Auch die Lösung von Gelenkblockaden ist eine manualmedizi-

nische Methode, die häufig Anwendung findet. „Wenn eine schmerzhafte Muskelverkürzung vorliegt, wirkt auch das vorsichtige Dehnen von verkürzten Muskeln schmerzlindernd.“

Psychologische Behandlungsmethoden, wie kognitive Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologische Behandlung, werden in der Schmerztherapie immer wichtiger. Auch alternative Methoden, wie Akupunktur, Meditation, Entspannungstraining und Progressive Muskelentspannung finden häufig in Kombination mit physikalischen Methoden Anwendung. „Immer öfter werden Entspannungstherapien zur Schmerzlinderung bei chronischen Rückenschmerzen oder Migräne eingesetzt. Hier ist aber auch wichtig, dass der Patient bereit ist, mitzumachen“, mahnt die Fachärztin.

Das selbstständige Ausführen von verordneten Übungen, das Einhalten von Trainingsplänen und regelmäßige Bewegung sind essenziell für die Genesung. „Aktive Therapien helfen langfristig. Das Motto ist mittlerweile: No bed rest! Oft nicht einmal bei Bandscheibenvorfällen.“

Migranten häufiger betroffen

Besonders häufig sind Menschen mit Migrationshintergrund von chronischen Schmerzen betroffen. Existenzielle Sorgen, Traumata aufgrund von Flucht und Verfolgung, schlecht funktionierende Integration und mangelnde Sprachkenntnisse führen zur Verschleppung von Schmerzen, was die Entstehung chronischer Schmerzen begünstigen kann. Laut einer Studie des Zentralinstituts für die kassenärztli-



In so einem Zustand sind Medikamente allein zu wenig. Was den Betroffenen wirklich hilft, ist eine multimodale Schmerztherapie“

Rudolf Likar

Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Klagenfurt

che Versorgung in Deutschland sind türkische Migranten der ersten Generation viermal öfter von chronischen Kopfschmerzen betroffen als Migranten der zweiten Generation. „Die fehlende gemeinsame Sprache ist für die Anamnese ein großes Manko“, so der ärztliche Direktor der Akutgeriatrie des Ordensklinikums Linz und ÖSG-Experte Christian Lampl. Oft fungieren Familienmitglieder als Übersetzer. Aus Scham oder Angst werden dann Informationen verschwiegen, die Schmerzen triggern können, wie zum Beispiel Eheprobleme oder finanzielle Sorgen.

Das Enttabuisieren von chronischen Schmerzen und die ordentliche Behandlung von Schmerzpatienten ist somit nicht nur relevant für den einzelnen Patienten, sondern für das Wohlergehen einer ganzen Gesellschaft.

PHÄNOMEN

Diagnose Schmerzkrankheit

Aut Österreichischer Schmerzgesellschaft verselbstständigen sich bei mehr als 20 Prozent aller Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, die Beschwerden zu einer eigenständigen Schmerzkrankheit. Die Patienten leiden dann unter massiven körperlichen, seelischen und sozialen Beeinträchtigungen. „In so einem Zustand sind Medikamente allein zu wenig. Was den Betroffenen wirklich hilft, ist eine multimodale Schmerztherapie“, erklärt der Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Klagenfurt und Generalsekretär der Österreichischen Schmerzgesellschaft Rudolf Likar.

Multimodale Schmerztherapie.

Darunter versteht man ein ganzheitliches, umfassendes und individuell konzipiertes Behandlungskonzept. Die Linderung der Schmerzen steht im Mittelpunkt. Parallel dazu soll den Patienten ermöglicht werden, selbst aktiv zur Verbesserung ihres Zustandes beizutragen. Trainings- und Physiotherapie verbessern die Kraft, durch Ausdauer- und Koordinationsstraining, Wassergymnastik oder Stabilisierungsübungen der Wirbelsäule sollen Schmerzpatienten wieder an Beweglichkeit gewinnen.

www.oesg.at

www.injoy.at

Willkommen in einem gut trainierten Körper. Einfach besser trainieren beim mehrfachen Testsieger.

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS & WELLNESSCLUBS

Fotos: Shutterstock, iStockphoto