

## Was können Sie selbst tun?

**Gehen Sie frühzeitig zum Arzt**, sprechen Sie mit ihm über ihre Schmerzen und lassen Sie sich ausführlich informieren, um die Ursache für die Schmerzen zu ergründen und kosequent behandeln zu lassen.

Führen Sie ein **Schmerztagebuch**, um zu erfassen, wann, wo, wie und wie lange Ihre Schmerzen sind.

Nehmen Sie Ihre Medikamente **genau nach Anordnung** des Arztes und ändern Sie die Dosis nur nach Rücksprache mit ihm.

Nehmen Sie **nicht-medikamentöse Therapien** z.B. Krankengymnastik zur Linderung in Anspruch

Erlauben Sie sich regelmäßig **Entspannungsübungen**.

**Bleiben Sie aktiv!** Ziehen Sie sich nicht zurück und halten Sie Kontakt zu Ihrer Familie und Freunden.

„**Streicheln**“ Sie täglich Ihre Seele indem Sie sich etwas Gutes tun.

**Haben Sie Geduld!** Es dauert eine Weile, bis Ihr Nervensystem (Ihr Schmerzgedächtnis) den Schmerz wieder „verlernt“ hat.

Eine gute Schmerztherapie sollte Sie in die Lage versetzen, wieder aktiv am Leben teilzunehmen und den Schmerz nicht mehr als die bestimmende Macht Ihres Alltags zu empfinden.

**Für weitere Fragen oder Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

## Für die nachfolgenden Themen halten wir Informationsblätter für Sie bereit:

- Vorbeugen von Kontrakturen
- Vorbeugen von Stürzen
- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Umgang mit demenzerkrankten Menschen
- Verhalten bei Inkontinenz
- Richtiges Trinken im Alter

Für weitere Fragen oder Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Bitte sprechen Sie uns an.



**Telefon: 05651-94040**

ANSCHRIFT:  
**Häusliche Krankenpflege Wehretal e.V.**  
Landstraße 117 • 37287 Wehretal

**Telefon: 05651-94040** • Fax: 05651-94042  
E-mail: [info@pflgewehretal.de](mailto:info@pflgewehretal.de)

[www.pflgewehretal.de](http://www.pflgewehretal.de)

# INFORMATION

## Umgang mit Schmerzen



## Liebe Patienten, liebe Angehörige,

jeder Mensch kennt Schmerzen. Sie sind ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis und werden von jedem Menschen individuell unterschiedlich stark empfunden. Schmerzen sind keine Krankheit sondern ein lebenswichtiger Bestandteil des körpereigenen Schutzsystems. Sie machen uns darauf aufmerksam, daß eine Schädigung vorliegt bzw. schützen uns vor weiteren negativen Einflüssen. Sie können dem Arzt Hinweise zur Krankheitserkennung geben. Schmerzen können sich aber auch zu einer eigenen Schmerzkrankheit entwickeln. Wir geben Ihnen mit diesem Flyer ein paar Hinweise im Umgang mit Schmerzen.



**Xenia Möller**, Pflegedienstleitung der Häuslichen Krankenpflege in Wehretal.



### ▶ Entstehung eines Schmerzes

In unserem Körper befinden sich sogenannte Schmerzrezeptoren, die Meldung über Gewebeschädigungen aufnehmen, z.B. durch Entzündungen, Verletzungen, Prellungen etc.. Die eingetretenen Schmerzreize werden durch spezielle Nervenfasern ins Rückenmark und an das Gehirn geleitet, wo dann die bewußte Schmerzempfindung entsteht.

### ▶ Schmerzarten

Prinzipiell wird zwischen **akuten** und **chronischen** Schmerzen unterschieden.

▶ **Akute Schmerzen** haben eine wichtige Warnfunktion. Sie zeigen an, daß etwas nicht in Ordnung ist. Der Körper reagiert mit Gegenmaßnahmen um den Schaden abzuwenden. Ein bekanntes Beispiel ist die heiße Herdplatte, von der man die Hand reflexartig wegzieht, noch bevor der Schmerz überhaupt empfunden wird. Der akute Schmerz ist zeitlich begrenzt und kann durch die Behandlung der Ursache meist erfolgreich therapiert werden. Er klingt nach Beseitigung der Ursache schnell ab.

#### ▶ Das Schmerzgedächtnis/Chronische Schmerzen

Die positive Alarmfunktion geht dem Schmerz verloren, wenn er chronisch geworden ist. Er kann den Menschen „zermürben“, und das ganze Denken und Fühlen vollkommen beherrschen. Der Schmerz verselbstständigt sich zu chronischen Schmerzen, wenn die Schmerzen ungenügend behandelt werden. Bei einem länger anhaltenden Schmerzreiz über mehrere Wochen wird der Schmerz im Gedächtnis gespeichert und es entwickelt sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis.

Es nützt dann nichts mehr, die ursprüngliche Schmerzursache zu bekämpfen, da der Schmerz sich zu einem eigenen Krankheitsbild verselbstständigt hat.

**Daher ist eine frühzeitige und effektive Behandlung von Schmerzen sehr wichtig um der Entstehung des chronischen Schmerzes vorzubeugen. Sollten Sie unter Schmerzzuständen leiden, sprechen Sie bitte sobald als möglich mit ihrem Arzt darüber!**

### ▶ Einige mögliche Schmerzursachen:

- **Rückenschmerzen**  
z.B. Über- oder Fehlbelastungen, Bandscheibenvorfälle
- **Osteoporose**  
Abbau von Knochenmasse
- **Kopfschmerzen**
- **Arthrose**  
Abrieb von Knorpelmasse der Gelenke
- **Rheuma**  
Krankheiten des Bewegungsapparates
- **Krebserkrankung**
- **Nervenschmerzen**  
Direkte Schädigung eines Nerven (z.B. Spätstadium der Diabeteserkrankung, Gürtelrose)

#### Einflüsse auf das Schmerzerleben:

Psychische Einflüsse können Schmerzen verstärken oder lindern.

## Umgang mit Schmerzen

### ▶ Schmerzdiagnose/Schmerzeinschätzung

**Schmerzen sind subjektiv.** Ein identischer Schmerzreiz wird von verschiedenen Menschen unterschiedlich stark empfunden. Daher ist es wichtig die Schmerzeinschätzung mit dem Betroffenen gemeinsam vorzunehmen. Dies kann durch eine ausführliche Befragung und unter Zuhilfenahme der visuellen Analogskala (VAS) erfolgen. Damit kann angegeben werden, wie stark der Schmerz empfunden wird. Bei Menschen die an Demenz erkrankt sind und keine eindeutige Aussage mehr geben können, erfolgt dieses durch Beobachtungen. Mit diesen Informationen kann der Arzt/Schmerztherapeut seine Therapie entsprechend ausrichten.

### ▶ Behandlung chronischer Schmerzen

Bei der Behandlung chronischer Schmerzen wird die zugrunde liegende körperliche Erkrankung, psychische Probleme, das soziale Umfeld und weitere persönlich abgestimmte Komponenten berücksichtigt. Die Erfahrung zeigt, daß eine Behandlung bei chronischen Schmerzen immer eine individuell ausgerichtete Therapie erfordert. Zu einer **komplexen Schmerztherapie** gehören beispielsweise:

- **medikamentöse Therapie**  
Hier ist die Auswahl des richtigen Mittels wichtig, das bei guter Wirksamkeit möglichst wenig Nebenwirkungen hat.
- **psychologische Betreuung**  
z.B. Schmerzbewältigungstraining, Hypnotherapie, ...
- **Stimulationstechniken** z.B. TENS und Akkupunktur
- **physikalische Therapie** z.B. Wärme
- **Krankengymnastik / Massagen**
- **Therapeutische Lokal- und Leitungsanästhesie**
- **Rückenmarksnaher Opiatapplikationen**
- **Neurologische Nervenblockaden**