

# Mit Schmerzen leben? Muss nicht sein!

## Über den Schmerz

Jeder kennt **Schmerzen**. Doch genau zu beschreiben, was Schmerz ist, fällt selbst Experten schwer. Nach einer Definition der Internationalen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes aus dem Jahr 1979 handelt es sich um „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebsschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“

Im Gegensatz zu früheren Vorstellungen, die Schmerzen als rein körperlichen Vorgang betrachteten, wird in dieser Erklärung zum ersten Mal das persönliche Schmerzempfinden mit eingezogen.

Das **Schmerzempfinden** ist subjektiv. Nur die Person, die Schmerz erlebt, ist in der Lage, das Gefühl und die Intensität zu beschreiben. Niemand als die Person selbst kann beurteilen, welche Schmerzen unerträglich sind und mit welchen Schmerzen sie leben kann.

Schmerzen sind eine sinnvolle Einrichtung unseres Organismus. Als Symptome haben sie eine wichtige **Warn- und Schutzfunktion**. Diese Schutzfunktion zeigt dem Körper an, dass etwas nicht in Ordnung ist. Der Körper reagiert darauf und versucht, durch Gegenmaßnahmen Schaden abzuwenden. Auslöser für Schmerzen sind äußere Faktoren wie Kälte, Hitze oder Verletzungen und innere Vorgänge wie Entzündungen.

Aber **Schmerzzustände** sind für den Körper erlernbar. Wenn Schmerzsignale sich ständig wiederholen, können sich die Nervenfasern dauerhaft verändern. Sie bilden ein "Schmerzgedächtnis". Die Schmerzschwelle wird dabei herabgesetzt und das Schmerzempfinden wird intensiver und länger. Es entstehen Dauerschmerzen (chronische Schmerzen), denen häufig eine erkennbare Ursache fehlt oder deren Ursache schon ausgeheilt ist. Der Schmerz verliert seine Warn- und Schutzfunktion.

Nicht nur zur Verbesserung des momentanen Befindens, sondern auch vorbeugend gegen dauernde Schmerzempfindung ist deshalb eine frühzeitige und ausreichende Schmerzbekämpfung mit Medikamenten wichtig (vgl. "Starke Schmerzen bewältigen", Hrsg. Deutsches Grünes Kreuz e.V. Verlag im Kilian, Marburg, 2004).

## Schmerztherapeutische Angebote

Ständige Schmerzen machen das Leben unerträglich! Eine wirksame Schmerztherapie ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine menschliche Kranken- und Sterbebegleitung.

Die medikamentöse Schmerzbehandlung von chronischen Schmerzen wird nach den 1986 für die Therapie von Tumorschmerzen aufgestellten Regeln der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchgeführt.

Zur Behandlung **akuter Schmerzen** werden vor allem schnellwirksame Mittel eingesetzt, die dann allerdings nur kurze Wirkungsdauer besitzen.

Für die Therapie von **chronischen Schmerzen** sind sie aus diesem Grund weniger geeignet. Hier kommt es darauf an, dass die Wirkung der Medikamente möglichst lange anhält und dass die Medikamente regelmäßig nach einem festen Zeitplan eingenommen werden.

Durch nebenwirkungsarme Medikamente und nichtmedikamentöse Begleitbehandlungen kann eine **Schmerzfreiheit bzw. eine umfassende Schmerzlinderung** erreicht werden.

Patienten haben Anspruch, auch bei einer schweren Erkrankung möglichst weitgehend schmerzfrei sein zu können. Sie sind dann entspannter und haben weniger Ängste oder Depressionen. Durch eine gute Schmerztherapie haben die Patienten die Möglichkeit, zu einem würdevollen und selbstbestimmten Leben bis zuletzt.

**Ein Leben mit (Dauer)Schmerz muss nicht sein: Fordern Sie für sich eine optimale Schmerzlinderung!**

### **Ambulante Schmerztherapie**

In Berlin gibt es Ärzte unterschiedlicher Fachdisziplinen, die zusätzliche schmerztherapeutische Qualifikationen erworben haben. Diese Spezialisten können direkt in Anspruch genommen werden, wenn die bisherige Schmerzbehandlung nicht den gewünschten Erfolg zeigt oder der behandelnde Arzt sie zur fachlichen Unterstützung heranziehen will.

### **Schmerzambulanzen**

Bei therapieresistenten Schmerzen oder akuten Schmerzen, die drohen chronisch zu werden, können Schmerzambulanzen helfen. Sonstige Schmerzzustände werden in Schmerzambulanzen nicht behandelt. Eine Überweisung durch den behandelnden Arzt sowie eine vorherige telefonische Terminvereinbarung sind erforderlich. Die Wartezeiten können sehr lang sein, allerdings bekommen Kranke mit bestimmten Diagnosen, zum Beispiel mit einer Krebserkrankung, so schnell wie möglich einen Termin.

**Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin:** [www.dgschmerzmedizin.de](http://www.dgschmerzmedizin.de)

