

Ob Migräne, Rücken- oder Nervenleiden.
Ein Schmerzarzt spricht Klartext

„Chronische Schmerzen sind oft nicht heilbar“

Wer mit Schmerzen als Wegbegleiter leben muss, kann die Freude am Leben verlieren. Statistiken beweisen, chronische Schmerzpatienten rutschen häufig in die Isolation und Depression und leben kürzer. Damit das nicht passiert, ist es wichtig, Schmerz als Krankheit früh zu erkennen und die richtige Schmerztherapie zu beginnen.

Eineinhalb Millionen Menschen in unserem Land leiden täglich unter chronischen Schmerzen. Die Mehrheit hat einen Ärzte-Marathon und Dutzende nicht erfolgreiche Behandlungen hinter sich, bis nach durchschnittlich drei Jahren die Diagnose „chronischer Schmerzpatient“ feststeht. Der Schmerz ist kein Symptom, er ist selbst zur Krankheit geworden.

Eine gefährliche Diagnose, denn Untersuchungen zeigen, chronische Schmerzen wirken sich nicht nur auf die Lebensqualität aus oder ziehen Begleiterkrankungen mit sich. Sie verkürzen die Lebensdauer um bis zu 14 Jahre. Um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, müssen chronische Schmerzen so früh wie möglich er-

Bitte blättern Sie um!



Aus dem Inhalt

Seite

Rheuma auf der Spur	73
Natur-Medizin direkt vom „Onkel Doktor“	74
Guter Schlaf dank Mittelmeerkost	76
Therapie bei Kalkschulter	76
Kräutersaft gegen Grippesymptome	76
Schweißproduktion über das normale Maß hinaus	77
Entzündung der Achillessehne	77
Ihr BIO-Wetter	78
Hilfe bei allergischem Schock	78
Grauen Star durch „Stammzellen“ heilen	78
Handschuhe beim Verbandswechsel anziehen	78
Diagnose Hörsturz	79
Die Gluten-Unverträglichkeit	79

kannt, muss über Therapien und realistische Ziele informiert werden. Die WOCHE befragte dazu Priv. Doz. Dr. Christopher Gonano, Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Gründer der Schmerzordination in Wien (www.schmerzordination.at). Er dämpft die Erwartungen.

Dr. Gonano, was sind chronische Schmerzen?

Einfach gesagt, es sind Schmerzen, die behandelt oder unbehandelt länger als drei bis

Warum dauert es so lange, bis chronische Schmerzpatienten als solche erkannt werden?

Das hat mehrere Gründe. Viele Patienten gehen von einem Arzt zum anderen, weil die Therapie nicht sofort Wirkung oder Nebenwirkungen zeigt und hoffen, der nächste Arzt erkennt, was gegen die Schmerzen helfen kann. Er weiß aber mitunter gar nicht, was bereits probiert wurde, was wenig oder nicht erfolgreich war und beginnt mit der Diagnose und Therapie von vorne. Auf ärztlichen

Natürliche, regionale Lebensmittel belasten nicht, schonen die Nerven und fördern das Wohlbefinden
...



...Gespräche (Psychotherapie, Selbsthilfegruppen) entlasten die chronischen Schmerzpatienten.

Bewegungstherapie und Entspannungsübungen lindern das Schmerzempfinden.



sechs Monate bestehen. Diese Schmerzen haben ihre Warnfunktion verloren. Sie sind die Krankheit und verlangen daher eine andere Therapie als Akutschmerzen.

Welche Schmerzen werden am häufigsten chronisch?

Die größte Gruppe sind Rückenschmerzen, entweder aufgrund chronischer Entzündungen oder Abnützungen. Schmerzen nach Entzündung oder Schädigung von Nerven jeder Art gehen häufig in ein chronisches Stadium über, weil sie mit der herkömmlichen Schmerztherapie nicht ausreichend behandelt werden können.

Überweisungen steht selten „chronischer Schmerzpatient“, sondern die Ursache selbst, also „Lumboischialgie“ für Rückenschmerzen“. Hinzu kommt, es fällt nicht jedem Arzt leicht, dem Patienten zu sagen, dass dieser ein chronischer Schmerzpatient ist.

Und das Leiden des Patienten geht weiter ...

Ja, weil er, ausgelöst durch die chronischen Schmerzen, oft zusätzlich seelische und körperliche Folgeleiden hat. Dazu gehören Schlaflosigkeit, soziale Isolation, Depression, Bewegungsarmut, erhöhte Suchtfahr für Alkohol, Nikotin und Medikamente.

Worauf kommt es bei der Behandlung an?

Das chronische Schmerzsyndrom ist eine ernstzunehmende Krankheit. Die Patienten bilden sich die Schmerzen nicht ein. Es gibt Veränderungen im Gehirn von Schmerzpatienten. Jene Hirnareale, die für die Schmerzwahrnehmung und -bewertung zuständig sind, unterscheiden sich bei Schmerzpatienten und Gesunden in Größe und Funktion deutlich.

Gibt es eine Heilung von der chronischen Schmerz-Krankheit?

Eine Heilung ist in den meisten Fällen nicht möglich, aber mit der richtigen Therapie lassen sich Schmerzen lindern und die Lebensqualität nimmt wieder zu.

Wie sieht diese richtige Therapie nun aus?

Die richtige Therapie hat mehrere Behandlungsebenen, daher heißt sie multi-modale Therapie. Neben der Behandlung mit unterschiedlichen Schmerzmitteln, Antidepressiva oder Antiepileptika gibt es Bewegungstherapie, physikalische Therapien mit Strom, Wärme oder Kälte, das Erlernen von Entspannungstechniken wie Biofeedback oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Entlastungsgespräche und eventuell psychotherapeutische Unterstützung, denn chronischer Schmerz belastet die Psyche enorm.

Was können Bewegung und Ernährung bewirken?

Bewegungstherapie ist wichtig, weil die Patienten schmerzbedingt inaktiv werden. Muskelschwund, Abnahme der Herz- und Lungenleistung sowie neurologischer Abbau sind die Folgen. Die aktivierende Bewegungstherapie hilft, Muskeln wiederaufzubauen, Reflexe zu stärken und sie wirkt vorbeugend gegen Knochenschwund. Die Patienten profitieren auch psychisch. Zeigen sich doch die ersten Erfolge mit den ersten Übungen. Der eigene Körper wird nicht mehr nur als Baustelle erkannt, sondern als Leistungsmaschine. Die Ernährung liefert ebenso einen wesentlichen Beitrag. Viele Schmerzpatienten leiden mangels Bewegung an Übergewicht und zumindest latenter Diabetes. Eine ausgewogene Ernährung hilft dagegen, fördert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Was ist das Ziel der multi-modalen Therapie?

Die Lebensqualität zu erhöhen und die Schmerzen zu verringern. Letzteres wird nicht nur durch Medikamente erreicht. Das Wahrnehmen und Bewerten des Schmerzes kann mit Hilfe der Psychotherapie positiv verändert werden. Das Ziel ist, das Wohlbefinden und die Stimmung der Patienten zu heben, damit sie ihrem Sozialleben, ihrem Alltag und diversen Aktivitäten wieder nachgehen können. Ihnen ein Stück Lebensfreude wieder zurückzugeben, am besten ein großes Stück davon.

DR. CHRISTOPHER
GONANO



Fotos: Robert Kneschke/Fotolia(4), Kurt Pinter, Your Photo Today

RHEUMA auf der Spur

Rund zwei Millionen Menschen in unserem Land leiden an Rheuma. Eine Erkrankung, die Hunderte Gesichter hat und nicht nur alte Menschen betrifft. Auslöser, Symptome, häufige Formen und Behandlungen erklärt diese Kolumne.

Fibromyalgie – Rheuma in den Muskeln

Der Begriff Fibromyalgie bedeutet „Faser-Muskel-Schmerz“. In den westlichen Industrienationen sind etwa vier Prozent der Bevölkerung, überwiegend Frauen zwischen 40 bis 60 Jahren betroffen. Das Hauptsymptom sind Schmerzen im Bindegewebe und in den Muskeln, die nicht entzündlich bedingt sind.

● **Auslöser:** Bis heute gelten die Ursachen als nicht ganz geklärt (genetische, hormonelle, psychische, neurophysiologische Ursachen). Die Wissenschaftler vermuten eine Störung der Stress- und Schmerzverarbeitung.

● **Das passiert:** Zu Beginn der Krankheit beschränkt sich der Schmerz auf bestimmte Muskelgruppen (Schultern, Nacken). Im Verlauf der Krankheit sind immer mehr Muskelgruppen betroffen und viele Patienten berichten von Schmerzen im unteren und mittleren Rücken, Armen, Beinen und Brust.

● **Symptome:** Diffuse und beständige Schmerzen, tiefer Muskelschmerz (Muskelkater, Steifheit, Brennen oder Pochen), Schmerzen an Sehnenansätzen; Ängste, depressive Verstimmung, Kopfweg, Schlafstörungen, Reizblase, Magen-Darm-Beschwerden, Kreislaufprobleme, kalte Hände, trockener Mund.

● **Diagnose:** Laborwerte und andere Befunde bieten oft keine ausreichende Erklärung für die Schmerzen. Die Diagnose wird durch eine ausführliche Befragung und den Nachweis von druckschmerzhaften Sehnenansatzstellen erstellt, in der rechten und linken Körperhälfte, im Ober- und Unterkörper.

● **Therapie:** Schmerzmittel wirken nur beschränkt. Etwa die Hälfte der Patienten profitiert von einer Behandlung mit Medikamenten, die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden.

● **Zusatzbehandlungen:** Psycho-, Bewegungs- und Wärmetherapie, Lymphdrainagen, Heilbäder.

