

Raus aus dem *Teufelskreis!*

VON DR. ELLA MILEWSKI

Akute Schmerzen sind dazu da, den Körper vor einer Gefahr zu warnen und zu schützen. Wer sich an der heißen Herdplatte verbrennt, zieht sofort die Hand weg. Wenn es wehtut, den verletzten Arm zu bewegen, hält man ihn ruhig. Chronische Schmerzen haben diese Funktion verloren. Sie bleiben bestehen, obwohl die eigentliche Ursache längst beseitigt ist.

Dauerschmerz ist eine Krankheit

Von chronischem Schmerz spricht man, wenn die Beschwerden länger als sechs Monate anhalten. Für das Überdauern der Schmerzen gibt es mehrere Gründe, die sich im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich finden oder zumindest vermuten lassen.

Tun Bewegungen weh, dann vermeiden wir sie und versuchen, durch Schonhaltung so weit es geht den Schmerz zu unterdrücken. Das führt zu einseitiger Belastung und Verkrampfung, auf Dauer zu Fehlhaltung und Veränderungen an Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen. Das Ergebnis ist weitere Schmerzzunahme. Häufig führen chronische Schmerzen zu Depressionen, welche wiederum die Schmerzen verstärken können. Der Schmerzpatient lebt in einem Teufelskreis, aus dem er selbst oft nicht mehr herausfindet.

Nur der Patient weiß, was er fühlt

Wir respektieren die persönlichen Erfahrungen unserer Schmerzpatienten. Ihre Schmerzen sind einzigartig und erfordern auch ein individuelles Therapiekonzept. Eine seit zehn Jahren bestehende Beschwerde benötigt zum Beispiel nicht selten ein Jahr und mehr, um sich aufzulösen. Jahrelang »eingebrennter« Schmerz lässt sich nur schwer beeinflussen. Deshalb gilt: Je früher die Schmerztherapie beginnt, desto besser. □



DR. ELLA MILEWSKI

Fachärztin für Physikalische- und Rehabilitationsmedizin, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur

Gemeinschaftspraxis
Orthopädie PRM
Biller, Graeff, Milewski



Die moderne Schmerztherapie steht auf drei Säulen:

- › die **medikamentöse Schmerztherapie**
- › die **Bewegungstherapie** (Physiotherapie bzw. Krankengymnastik) ergänzt durch **physikalische Maßnahmen** (Stromtherapie, u.a. TENS, Kälte und/oder Wärmeanwendungen, Massagen)
- › **psychologische Schmerzbewältigungstherapie** (u.a. Entspannungsverfahren)
- › Ergänzend können alternative Verfahren, wie die Akupunktur, Biofeedback oder medizinische Hypnose eingebaut werden.

Die Medizin ist heute in der Lage, über **90 Prozent** der Patienten mit chronischen Schmerzen mit **gutem Erfolg** zu behandeln. Das gelingt aber nur, wenn alle – Ärzte und Patienten – die Behandlung frühzeitig starten und konsequent durchführen. □