
Schmerzen

Wie wieder
schmerzfrei werden?

Schmerz – was ist das?

Schmerzen sind etwas sehr Individuelles und von außen nur schwer einzuschätzen. Ob Schmerzen stark oder schwach sind, ist ein sehr subjektives Empfinden. Schmerz hat viele Gesichter, er kann etwa dumpf, stechend, klopfend oder ziehend sein.

Man unterscheidet zwischen akutem und chronischem Schmerz:

- Akuter Schmerz ist ein Alarmsignal des Körpers, das uns darauf aufmerksam macht, dass es irgendwo im Körper ein Problem gibt.
- Chronischer Schmerz besteht seit mindestens drei Monaten oder kehrt immer wieder.

Typische Ursachen für Schmerzen sind zum Beispiel Entzündungen, Osteoporose, Diabetes, Tumoren, Durchblutungsstörungen, Migräne oder Rheuma. Es gibt aber noch viele andere Ursachen.

- 12 bis 15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an länger andauernden oder wiederkehrenden Schmerzen.
- Davon sind 4 bis 5 Millionen stark beeinträchtigt.

Quelle: Deutsche Schmerzliga e.V.

Hilfe bei Schmerzen: Schmerzmittel

Im Falle einer Operation werden für einige Tage Schmerzmittel eingesetzt, um den Heilungsprozess zu beschleunigen und die Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen.

Andere Maßnahmen können die Wirkung der Schmerzmittel unterstützen, aber in der Regel sie nicht ersetzen, zum Beispiel Akupunktur, Krankengymnastik, Massagen, elektronische Stimulation (wie TENS-Geräte), Wärme- und Kälteanwendungen.

Schmerzmittel können auch Nebenwirkungen haben wie etwa Übelkeit, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

Werden bei dauerhaften Schmerzen keine oder zu wenig Schmerzmittel eingenommen, kommt es häufig zu Schonhaltungen mit Fehlbelastungen und Muskelverspannungen, die den Schmerz noch verstärken können. Außerdem wird die Mobilität eingeschränkt und die Lebensqualität und Lebensfreude sinken. Dies kann bis zu einer Depression führen.

Was Sie selbst tun können

- Verschweigen Sie keine Schmerzen!
- Bedenken Sie, dass akute Schmerzen, die nicht behandelt werden, chronisch werden können.
- Halten Schmerzen länger als zwei bis drei Tage an, sollten Sie den Hausarzt aufsuchen.

Was wir für Sie tun können

- Wir schätzen mit Ihnen gemeinsam Ihre Schmerzen und die damit zusammenhängenden Probleme ein.
- Wir verabreichen Medikamente nach ärztlicher Verordnung.
- Wir informieren Sie über mögliche Nebenwirkungen von Schmerzmitteln.