

Tätigkeiten plane ich  
Pausen ein und halte  
diese auch ein.

mit einer CD  
CD schicke ich meine  
Schmerzen auf Urlaub.

"Ich mache regelmäßig  
"Krankengymnastik."

meinen Körper besser  
nehmen und le-  
blich.

Ich führe Tagebuch  
über meinen Schmerz.

Taping des betroffenen Bereichs  
lindert meine Schmerzen.

Bei Wind und Wetter raus  
an die Stöcke: Nordic  
Walking hilft mir, mit  
Schmerzen umzugehen.

# Tipps bei Schmerzen



von Patienten für Patienten



## Liebe Leserin, Liebe Leser,

Tipps bei Schmerzen?! Sollte ein Patient mit starken Schmerzen nicht besser zum Arzt gehen? Ja, unbedingt, denn werden Schmerzen über einen längeren Zeitraum nicht wirksam behandelt, verselbstständigen sie sich – sie werden chronisch und entwickeln sich zu einer eigenständigen Schmerzkrankheit. Schmerzgeplagte sollten daher schnell Hilfe beim Hausarzt, beim Facharzt oder bei einem Spezialisten für Schmerztherapie suchen. Dieser stimmt die Therapie optimal auf den Patienten ab. Doch gerade Patienten mit chronischen Schmerzen werden mit der Zeit selbst zu Spezialisten für ihre Beschwer-

den. Neben der vom Arzt verordneten Therapie entwickeln sie Mittel und Wege, ihre Schmerzen zu lindern, um die täglichen Dinge des Alltags besser bewältigen zu können und damit auch ihre Lebensqualität zu verbessern. So ist jeder Einzelne der beste Ratgeber für seine Leidensgenossen. Diese individuellen Tipps von Patienten für Patienten hat die Initiative Schmerz messen mit der Aktion „Tipps bei Schmerzen gesucht“ gesammelt und eine Auswahl in dieser Broschüre zusammengestellt. Auch wenn nicht jeder Tipp für jeden Patienten geeignet ist, so gibt die Vielzahl der Ideen sicherlich jedem Einzelnen Anregung, was ihm helfen kann. Wieso die ausgewählten Tipps helfen, erläutern wir Ihnen in den einzelnen Kapiteln. Wir freuen uns, wenn bei Ihnen der ein oder andere Tipp dazu beiträgt, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Herzlichst

*Dr. Marianne Koch*

*Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe*



- **In der Ruhe liegt die Kraft**  
Entspannung und Entlastung

4-7

- **Feuer und Eis**  
Wärme- und Kälteanwendungen

8-10

- **Aktiv bleiben, aktiv sein**  
Sport und Bewegung

11-13

- **Bis hierhin und nicht weiter**  
Grenzen setzen und akzeptieren

14-15

- **Die Kraft der Kreativität**  
Kunst, Musik und Fantasie

16-17

- **Den Schmerz mitteilen**  
Selbsthilfegruppen, Freunde und Tagebuch

18-19

- **Auch auf Rezept möglich**  
TENS, Akupunktur, Taping und Co.

20-22



# IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.



Starke Schmerzen entstehen häufig durch Erkrankungen des Bewegungsapparates. Dazu zählen Rückenleiden, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose, Arthrose oder Arthritis. Durch die Schmerzen nehmen viele eine Schonhaltung ein, die zu Über- oder Fehlbelastungen beziehungsweise Verspannungen führt. Regelmäßige Entspannung ist daher wichtig und hilft, die Schmerzen zu lindern.

Tip 1

*„Ich habe während einer Kur Yoga-Atmung erlernt. Da ich bei Schmerz oft verkrampfe und der Schmerz dadurch noch stärker wird, hilft mir das tiefe Bauchatmen.“* (Birgit Schäfer)

Beim Yoga werden unter anderem die Wechselatmung und die tiefe Bauchatmung angewendet. Gerade die Bauchatmung hat sich bei chronischen Schmerzen bewährt. Dabei wird die Atmung verlangsamt, wodurch sich der Körper entspannt. Das wiederum beeinflusst die Schmerzwahrnehmung positiv. Die Bauchatmung ist relativ einfach durchzuführen. Jedoch sollten sich Schmerzpatienten von einem geschulten Yoga-Lehrer anleiten lassen, wie sie die richtige Atemfrequenz erlangen.

Tip 2

*„Beim Lesen benutze ich ein ‚Stillkissen‘, um eine bequeme Position zu finden, in der ich nicht verspanne. Nachts hilft mir mein Nackenstützkissen.“* (Carola Röder)

Tip 3

*„Wenn meine Knie schmerzen, lege ich die Beine hoch und entlaste meine Knie mit einer Rolle.“*

(Hannelore Schmidt)

Tip 4

*„Ich lege mich bei starken Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule in Stufenlagerung auf eine Wärmflasche oder ein Moorkissen.“*

(Angela Siebel)

Ein Sprichwort sagt: Wie man sich bettet, so liegt man. Hilfe dabei – ob beim Liegen oder Sitzen – bieten Kissen und Polster. Damit kann der Körper so gelagert werden, dass die schmerzende Muskelpartie entlastet wird. Wichtig dabei sind das richtige Füllmaterial und die richtige Form: Das Kissen sollte sich gut anpassen und gleichzeitig ausreichend Halt geben. Ein gutes Nackenstützkissen beispielsweise ist so geformt, dass es die Halswirbelsäule stützt und sie in einer entspannten Position ruht. Ein Keil-Sitzkissen wiederum ist so gestaltet, dass es für die richtige aufrechte Körperhaltung sorgt und so die Rückenmuskulatur und die Bandscheiben

entlastet. Die Stufenlage hat sich bei Kreuzschmerzen bewährt. Dazu liegt man auf dem Rücken und lagert die Beine hoch, sodass die Unterschenkel im 90-Grad-Winkel liegen. In dieser Position werden die Lendenwirbel optimal entlastet.



*Bei Knieschmerzen: die Beine hoch!*



Stufenlagerung sorgt für Entlastung.

Tipps

„Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson hilft mir, meinen Körper besser wahrzunehmen, und entspannt mich. Sie ist sehr alltagstauglich, da man Kurzübungen immer mal zwischendurch machen kann.“ (Viola Schreiber)

Die Methode der progressiven Muskelentspannung wurde von dem amerikanischen Neurologen Edmund Jacobson entwickelt. Dabei werden bestimmte Muskeln bewusst nacheinander angespannt und wieder entspannt. Zum Beispiel ballt man eine Hand zur Faust, öffnet und lockert sie wieder. Dadurch soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Verspannungen können so gelöst und Schmerzen gemindert werden. Zusätzlich wird der Betroffene darin geschult, Spannungszustände im Alltag früher wahrzunehmen und entsprechend gegenzusteuern. Kurse dazu bieten unter anderem viele Sportvereine an.

Tipps

„Durch Selbsthypnose mit einer entsprechenden CD schicke ich meinen Schmerz auf Urlaub.“ (Christina Lang)

Tipps

„Meistens kann ich mich mit autogenem Training von meinen Schmerzen ablenken.“ (Renate Schottenhammer)

Seit Jahrtausenden ist in vielen Kulturen bekannt, dass Entspannung und Trance durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) zur Schmerzlinderung bis hin zur völligen Schmerzempfindlichkeit beitragen können. So bieten z. B. einige Zahnärzte Hypnose bei schmerzhaften Eingriffen an. Bei Patienten mit starken chronischen Schmerzen hat sich gezeigt, dass sie durch Selbsthypnose die Stärke ihrer Schmerzen deutlich verringern können. Bei Ärzten oder Therapeuten mit entsprechender Zusatzausbildung lernen die Patienten, sich bei Schmerzattacken mithilfe von speziell auf sie zugeschnittenen Texten (z. B. auf CD) in eine Tiefenentspannung zu versetzen. Beim autogenen Training konzentriert sich

der Patient ausschließlich auf seinen Körper. Dazu stellt er sich immer wieder ein bestimmtes Körpergefühl vor, etwa: „Mein linkes Bein wird ganz schwer.“ Nach einiger Zeit empfindet er dies tatsächlich. Diese Selbstbeeinflussung kann eine Muskelentspannung herbeiführen, die meistens als Wärme und Schwere erlebt wird. Zusätzlich werden durch die Konzentration sämtliche Reize, also auch das Schmerzempfinden, ausgeblendet. Autogenes Training wird meistens in der Gruppe, z. B. beim örtlichen Sportverein, erlernt.



*Mit Selbsthypnose gegen den Schmerz.*

*... Eine Liste mit Selbsthypnose-  
Therapeuten gibt es über die Uni Göttingen:  
[www.psych.uni-goettingen.de/special/tbz](http://www.psych.uni-goettingen.de/special/tbz)*



# FEUER UND EIS.



Wer kennt das nicht: beim Sport umgeknickt, Bänder gezerrt und zur ersten Hilfe schnell eine Kühlkomresse aufgelegt. Der Schmerz lässt nach, die Schwellung wird unterdrückt. Bleibt die Zerrung ein paar Tage bestehen, hat man oft das Gefühl, sich mit Wärme etwas Gutes zu tun. Der Heilungsprozess wird buchstäblich angeheizt. Im Allgemeinen gilt: Kälte hilft bei akuten Schmerzen, Wärme eher bei chronischen.

Tip 1

„Wenn ich Rückenschmerzen habe, lege ich mich flach auf ein großes Heizkissen.“ (Jörg Wichmann)

Tip 2

„Ein erwärmtes Moorkissen (aus der Apotheke) auf der schmerzenden Stelle regt die Durchblutung an.“ (Annette Weyrich)

Ob mit Heiz-, Moor- oder Kirschkernkissen, Wärmekompressen, Rotlichtlampe oder Vollbad, die Wirkung der lokal von außen zugeführten Wärme ist stets die gleiche: Indem der Körper versucht, die Wärme mit dem Blutstrom abzutransportieren, weiten sich die Blutgefäße. Das hat mehrere positive Effekte. Der Stoffwechsel wird an der betroffenen Stelle angeregt und die schmerzende Stelle besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zusätzlich sendet der Körper mehr Abwehrzellen ins Gewebe. Die Nerven sind weniger erregbar und die Muskulatur entspannt sich. Wohltuend wirkt Wärme bei lange dauernden, nicht entzündlichen Schmerzen in der Muskulatur und bei Abnutzungsleiden an den Gelenken.

Tip 3

„Ich lege mich eine Stunde in ein warmes Bad mit 130 g Natron. Das entspannt und die Muskulatur wird entsäuert.“ (Karin Klump)

Warme Natron-, Basen- oder Salzbäder fördern die Schweißabgabe und die Durchblutung. Sie werden bei rheumatischen Beschwerden, Hautkrankheiten und Stoffwechselerkrankungen angewendet. Die Wassertemperatur sollte der Körpertemperatur von circa 37 Grad entsprechen. Empfehlenswert ist eine Badezeit von 15 bis 20 Minuten. Da durch solche Bäder dem Körper Wasser entzogen wird, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Bei Infektionen und offenen Rissen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten keine Salzbäder durchgeführt werden.



Ein warmes Bad entspannt bei chronischen Schmerzen.

- Natron in der Apotheke kaufen
  - 130 bis 150 g Natron ins Badewasser geben
  - 15 bis 20 Minuten baden
- (nicht bei Kreislauferkrankungen oder offenen Wunden)

Tipp 4

„Eisbehandlung bei Gelenkschmerzen: Einen 0,2-Liter-Plastikbecher mit Wasser füllen und einfrieren; Eisblock in ein kleines Handtuch wickeln und über die schmerzende Stelle führen, bis sie gut durchgekühlt ist.“

(Giesela Schwarz)

Tipp 5

„Gegen die Schmerzen aufgrund meines chronisch entzündeten Schultergelenks mache ich regelmäßig einen Quarkwickel (Magerquark in einem Küchenhandtuch glattstreichen). Den Wickel lasse ich so lange auf der Stelle liegen, bis der Quark warm ist.“ (Simone Fecht)

Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und das Blut zieht sich aus den feinen Blutgefäßen (Kapillaren) zurück. Durch die Gefäßverengung wird der Stoffwechsel herabgesetzt. Lokale Kälte reduziert Schwellungen, Entzündungen klingen ab.

Sie können auf verschiedene Möglichkeiten kühlen, z. B. mit Eis. Doch Vorsicht: Direkt aus der Tiefkühltruhe ist es zu kalt und kann Hautschäden verursachen. Einfacher anzuwenden sind Kühlkompressen oder kalte Umschläge, so auch ein Quarkwickel. Quark hat eine

angenehm kühlende, abschwellende, entzündungshemmende und auch schmerzlindernde Wirkung. Das Milchprodukt speichert Kälte gut und braucht recht lange, um warm zu werden. So wird er „traditionell“ benutzt, um schmerzende Gelenke zu kühlen.

Ein Quarkwickel kühlt und hilft bei Entzündungen.





# AKTIV BLEIBEN, AKTIV SEIN.



Auch wenn es paradox klingt: Bewegung ist gerade bei Bewegungsschmerzen ein wesentlicher Baustein der Schmerztherapie. Damit Patienten überhaupt aktiv sein können, benötigen sie die richtige medikamentöse Therapie. Denn nur, wenn ihre Schmerzen ausreichend gelindert sind, können sie sich so bewegen, dass es wieder Spaß macht und hilft. Fragen Sie auch Ihren Arzt, welche Sportarten für Sie geeignet sind und welche Sie besser vermeiden sollten.

Tipp 1

*„Ich habe begonnen regelmäßig Aquajogging zu betreiben. Im Wasser fühle ich mich wohl und es macht Spaß.“ (Eva Schiesser)*

Die Auftriebkraft des Wassers vermindert das Körpergewicht um bis zu 90 Prozent. Das entlastet die Gelenke, den Bewegungsapparat und besonders die Wirbelsäule. Dadurch fällt es leichter, die Übungen beim Aqua-Fitness durchzuführen. Darüber hinaus kann das warme Wasser die Stimmung heben, weil die Wärme ausgleichend auf das vegetative Nervensystem wirkt.

Tipp 2

*„Ich habe mit Qi-Gong gute Erfahrungen gemacht. Es ist leichte Bewegung und Entspannung zugleich.“ (Beatrice Kessler)*

Tipp 3

*„Mir geht es besser, wenn ich Tai-Chi-Übungen mache.“*

*(Kirsten Stuhlert)*



*Bewegung aktiviert und stärkt die Muskulatur.*

Durch die fließenden, langsamen Bewegungen beim Qi-Gong oder Schattenboxen, wie Tai-Chi auch genannt wird, werden die Muskeln schonend aufgebaut. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) geht man davon aus, dass die beiden Sportarten das Qi (gesprochen Tshi = Lebensenergie) beein-

flussen. Qi-Gong-Übungen sollen Blockaden beseitigen, die im Körper den freien Fluss des Qi behindern. Für Tai-Chi zeigen Untersuchungen, dass sich die Übungen positiv auf das Schmerzempfinden, die Körperkontrolle und die Beweglichkeit auswirken.



**„Durch Feldenkrais-Übungen bringe ich neue Bewegungen in mein Leben und spüre viel schneller eventuelle Verspannungen.“** (Michael Bicking)

Feldenkrais-Übungen zielen darauf ab, sich falscher Körperhaltungen bewusst zu werden und neue Bewegungsabläufe zu erlernen. Die Wirksamkeit der Feldenkrais-Therapie wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien untersucht: So werden beispielsweise die Beweglichkeit erhöht, Rückenschmerzen verringert, aber auch Stress abgebaut.



**„Mein ständiger Begleiter ist ein kleiner extraweicher Softball. Wenn ich ihn knete, spüre ich die Schmerzen in der Hand weniger.“** (Elisabeth Schulze)

Durch das Kneten eines kleinen weichen Balls kann Stress, der durch Schmerzen verursacht wird, abgebaut werden. Der Körper entspannt sich, die Schmerzen werden weniger. Zudem stärkt das Kneten sanft die Handmuskeln und regt die Durchblutung an.



**„Wenn ich starke Schmerzen habe, gehe ich eine Weile spazieren. Die Bewegung tut gut und die Schmerzen werden erträglicher.“** (Rita Treiber)



**„Bei Wind und Wetter ran an die Stöcke: Nordic Walking hilft mir, mit dem Schmerz gut umzugehen.“**

(Heike Henkenjohann)



**„Bei meiner Kniearthrose und meinem Bandscheibenleiden hilft mir möglichst viel Radfahren.“**

(Christine Lorenz)

Schmerzen des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Gelenkverschleiß und Gelenkentzündung haben ihren Ursprung im Muskel- und Skelettsystem. Bei Knochenschwund beugt Bewegung einem weiteren Knochenabbau vor. Wer sich bei einer Rückenerkrankung regelmäßig bewegt, reduziert das Risiko, dass der Schmerz chronisch wird. Ein starker Muskelapparat schützt bei Arthrose und Arthritis vor einer raschen

Gelenkerstörung, bereits geschädigte Gelenke werden entlastet. Wer gerne spazieren geht, sollte darauf achten, dass der Untergrund nicht zu hart ist: Ein federnder Waldboden schont die Gelenke. Beim Nordic Walking entlasten die Stöcke zusätzlich und die gleichförmige Bewegung aktiviert die gesamte Rückenmuskulatur. Das stärkt die Lendenwirbelsäule und vor allem die kleinen Rückenmuskeln. Beim Radeln trägt das Fahrrad einen Teil des Körpergewichts. Dadurch wird die Belastung für Knie-, Hüft- und Sprunggelenke reduziert.



**„Wenn mir jeder Schritt weh tut, setze ich mich auf mein Pferd. Auf ihm kann ich mich schmerzfrei bewegen.“** (Antje Klein)

Beim Reiten wird die Muskelspannung beeinflusst: Schlanke Muskeln werden gestärkt, verspannte Muskulatur hingegen lockert sich. Dadurch wird die gesamte Haltung verbessert. Pferdefreunde mit Schmerzen sollten sich an einen Physiotherapeuten wenden, der Hippotherapie (Krankengymnastik auf dem Pferd) anbietet.



# BIS HIERHIN UND NICHT WEITER.



Schmerzen sind regelrechte „Energiefresser“. Deshalb werden wir durch Schmerzen schnell erschöpft. Die Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Wer dies akzeptiert, überfordert sich und seinen Körper nicht so schnell.

Tip 1

„Wer sich kleine Ziele vornimmt, hat häufiger ein Erfolgsgefühl. Man sollte auch lernen, Dinge liegen zu lassen.“ (Heidi Leistner)

Tip 2

„Ich plane bei allen länger andauernden Tätigkeiten Pausen ein und halte diese auch ein.“

(Claudia Burckert)

Tip 3

„Nicht ich bestimme meinen Zeitplan, sondern mein Körper. Seitdem ich das zulasse, geht es mir besser.“ (Gisela Fahr)

Tip 4

„Schmerzpatienten sollten im Leben einen Gang zurückschalten und auch mal NEIN sagen können.“

(Uwe Wehner)

Tip 5

„Ich habe allen Mut zusammen genommen und den Arbeitskollegen mitgeteilt, dass ich zur Begrüßung nicht mehr die Hand geben möchte. Die Hand tut jetzt nicht mehr so weh.“ (Ruth Moser)

Akute Schmerzen sind ein Hilferuf des Körpers. Haben sich Schmerzen jedoch zu einer eigenständigen und chronischen Krankheit entwickelt, besteht diese Signalfunktion nicht mehr. In dieser Situation fällt es schwerer, rechtzeitig zu spüren, wann es genug ist. Daher ist es für Patienten mit chronischen Schmerzen wichtig, ihre Leistungsgrenzen zu kennen. Um das zu lernen, nützt ein geregelter Tagesablauf mit fest eingeplanten Pausen. Auch hilft es, sich realistische Ziele zu setzen. Dabei kann ein Schmerztagebuch unterstützen. Wer regelmäßig einträgt, welche Tätigkeit z. B. im Haushalt wie lange geht, kann seinen Alltag besser planen.



Ab und zu ein „Nein“ schafft Freiraum für Entspannung.



# DIE KRAFT DER KREATIVITÄT.



Schon Goethe sagte: „Gesang und Saitenspiel, die größten Freunde des Menschenlebens.“ Doch nicht nur die Musik, sondern jede Form der Kreativität und Fantasie fördert die Freude am Leben und sorgt dafür, dass der Schmerz nicht mehr im Mittelpunkt steht.

Tipp 1

*„Bei Arthroseschmerzen in den Händen trommele ich auf der Djembe, einer afrikanischen Trommel. Das hilft super.“ (Anne Schmid)*

Tipp 2

*„Ich singe in einem Chor. Da ist man auf eine Sache konzentriert, der Kopf ist beschäftigt, man atmet gut, trifft nette Leute und hat positive Emotionen.“ (Jürgen Schäfer)*

Gerade Menschen mit chronischen Schmerzen profitieren von Musik. Vielen hilft Musikhören, um leichter zu entspannen. Andere musizieren selbst, um sich abzulenken und ihren Emotionen Ausdruck zu verleihen. Wem der Zugang zur Musik schwerfällt, kann sich an einen ausgebildeten Musiktherapeuten wenden.

Tipp 3

*„Ich habe angefangen, mit Acrylfarben auf Leinwand zu malen. So kann ich meinen Emotionen Ausdruck verleihen.“ (Helga Templin)*

Es bedarf keines Picassos, um Kunst zu schaffen. Wichtig ist, dass es Spaß macht. Zudem erfordert die Koordination zwischen Händen und Gehirn Konzentration. Das lenkt vom Schmerz ab. Hinzu kommt das Erfolgserlebnis, wenn ein Kunstwerk fertig ist und Anerkennung findet.

Tipp 4

*„Ich mache eine Fantasiereise mit einem Ballon, wobei ich nach und nach die Säckchen abwerfe, in denen meine Schmerzen sind.“ (Frank Volkmer)*

Durch Fantasiereisen versetzt man sich in Gedanken in einen Wunschzustand oder auch an einen schönen Ort. Dabei wirkt die Ablenkung, aber auch das gewählte Bild. So ist es z. B. erwiesen, dass Sportler, wenn sie sich immer wieder einen bestimmten Bewegungsablauf vorstellen, diesen optimieren

können. Malt sich ein Schmerzpatient aus, wie er seine Schmerzen „entsorgt“, kann er weniger Schmerzen empfinden. Wichtig ist es, der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Tipp 5

*„Ich schminke mich schön, ziehe mich besonders chic an und suche den schönsten Schmuck heraus. Wenn ich dann in den Spiegel schaue, sehe ich nicht die kranke Person, die ich bin, sondern eine schicke, gepflegte Frau. Ich fühle mich besser und denke dann auch viel positiver.“ (Marion Dahmen)*

Natürlich sind Schmerzen nicht „reine Kopfsache“. Doch erst in einer bestimmten Gehirnregion wird der Schmerzreiz so übersetzt, dass er als Schmerz empfunden wird. Dort entstehen auch viele andere Gefühle wie Freude. Dies kann genutzt werden, um das Schmerzempfinden zu verändern: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass positive Ablenkung den Schmerzcharakter verändert.



# DEN SCHMERZ MITTEILEN.



Schmerz ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz. Schmerzpatienten ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Um das zu verhindern, ist die innere Einstellung des Patienten wichtig.



Tip 1

*„Ich rufe eine Freundin an, mit der ich alles berede.“ (Elvira Bender)*



Tip 2

*„Das hilft bei mir fast immer: mit meinem Partner kuscheln.“*

*(Charlotte Hoffmann)*

Wer sich geborgen, verstanden und geliebt fühlt, erlebt „positiven Stress“. Dabei werden sogenannte Glückshormone ausgeschüttet, aber auch ein Stresshormon, das Kortisol. Das wirkt hier allerdings positiv. Es aktiviert die Lebensgeister und hilft, Ängste zu überwinden. Bei einer liebevollen Berührung wie einer Umarmung steigt die Konzentration von Oxytocin im Blut. Dieses Hormon wirkt beruhigend. Besonders bei Schmerzen lässt menschliche Nähe und Liebe daher vieles weniger schlimm erscheinen.



Tip 3

*„Wenn ich mit meinen Enkelkindern Zeit verbringe und lache, spüre ich meine Schmerzen kaum noch.“ (Marita Just)*

Der Volksmund sagt: Wer lacht, lebt länger – und gesünder. Lachen setzt Glückshormone und körpereigene schmerzstillende Substanzen frei, vertieft die Atmung, baut Stress ab und kann bei Depressionen helfen. Gelotologen (Humorforscher) haben jetzt herausgefunden: Wer zuvor herzlich gelacht hat, empfindet weniger Schmerz. Das gilt allerdings nur für „echtes Lachen“ – das mit den Lachfalten in der Augenpartie.



Tip 4

*„Ich führe Tagebuch über meinen Schmerz.“ (Marlies Geiseler)*

Ein Schmerztagebuch hilft, den Verlauf des Schmerzes zu dokumentieren. Wichtig dabei sind die Schmerzstärke, die einfach mit einer Schmerzskala gemessen wird, und die Schmerzdauer. Zudem sollte notiert werden, wo und wie es weh tut, welche Aktivitäten

kurz vor dem Auftreten des Schmerzes durchgeführt wurden und welche Medikamente in welcher Dosierung zu welcher Uhrzeit eingenommen wurden. Damit ist es für den Arzt einfacher, die optimale Schmerztherapie durchzuführen.



Tip 5

*„Nach meinem Umzug habe ich mir sofort wieder eine Selbsthilfegruppe gesucht. Da trifft man Menschen, die einen verstehen, und bekommt gute Tipps, z. B. Hilfe bei der Suche nach Ärzten.“ (Anja Abt)*

In Selbsthilfegruppen können sich Betroffene und Angehörige über ihre Krankheit informieren, Erfahrungen austauschen sowie praktische Lebenshilfe bekommen. Neben der sachlichen Unterstützung ist vor allem der emotionale Beistand sehr wichtig. Eine Selbsthilfegruppe in der eigenen Region lässt sich über die Website der Deutschen Schmerzliga e. V. [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de) finden.



# AUCH AUF REZEPT MÖGLICH.



Das richtige Medikament gegen die Schmerzen ist ein wichtiger Pfeiler jeder Schmerztherapie. Bei starken chronischen Schmerzen haben sich starke Opiode bewährt. Diese verschreibungspflichtigen Präparate lindern die Schmerzen effektiv, da sie direkt am Ort des Geschehens wirken. Zudem ähneln sie körpereigenen Substanzen und sind so besonders verträglich, da sie im Gegensatz zu frei verkäuflichen Schmerzmitteln auch bei längerer Einnahmedauer die inneren Organe nicht schädigen.

Mit weiteren therapeutischen Maßnahmen stellt der Arzt eine auf den Patienten optimal abgestimmte sogenannte multimodale Schmerztherapie zusammen. Viele, jedoch nicht alle dieser Therapiemodule können mit einem Rezept verordnet werden.

Tip 1

**„Ich lasse mir Fango- oder Moorpackungen verschreiben.“**

*(Astrid Kretschmann)*

Durch die Wärme von Fango- und Moorpackungen wird die Durchblutung angeregt und das Gewebe wird besser mit Sauerstoff versorgt. Zusätzlich wird die Muskulatur gelockert und entspannt. Schlamm packungen und -bäder lindern vor allem bei Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose oder Muskelverspannungen die Beschwerden.

Tip 2

**„Ich mache regelmäßig Krankengymnastik.“** *(Jörg Meise)*

Krankengymnastik ist ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden Schmerztherapie. Der Patient führt unter fachmännischer Anleitung Übungen durch, die genau auf seine Erkrankung abgestimmt wurden. Dabei wird die Beweglichkeit der Gelenke trainiert und gezielt die Muskulatur gekräftigt. Wichtig dabei ist, dass die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Dazu sollte sich der Patient auch Übungen zeigen lassen, die er zu Hause durchführen kann.

Tip 3

**„Durch Akupunktur werden meine Rückenschmerzen erträglicher.“** *(Frank Sinter)*

Akupunktur spielt in der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Richtig gesetzt sollen die Nadeln den Energiefluss wieder herstellen. Klinische Studien belegen die Wirksamkeit von Akupunktur bei durch Arthrose bedingten Knieschmerzen und bei chronischen Rückenschmerzen. In diesen Fällen kann die Akupunktur auf Rezept abgerechnet werden.

Tip 4

**„Ich wende regelmäßig ein TENS-Gerät an. Das reduziert wenigstens etwas die Schmerzen.“** *(Nike Iwers)*

TENS steht für transkutane elektrische Nervenstimulation. Sie erfolgt über Elektroden, die auf der Haut angebracht werden. Schwache elektrische Impulse stimulieren und beeinflussen den Nerv, der der schmerzenden Region zugeordnet ist. Es gibt kleine Taschengeräte, die der Arzt verschreiben kann. Mit denen kann die Behandlung nach Anleitung auch zu Hause durchgeführt werden.



*Regelmäßige Krankengymnastik ist wichtig.*



**„Taping des betroffenen Bereichs lindert meine**

**Schmerzen.“** (Georg Hurt)

Tapes sind spezielle Pflaster und stammen ursprünglich aus der japanischen Heilkunde. Sie werden auf die schmerzende Stelle geklebt. Die Haut wird bei jeder Bewegung ganz sanft geliftet und massiert, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. Entzündungen klingen schneller ab und der Schmerz lässt nach. Auf dem Rezept vom Arzt muss klar definiert sein, dass ein funktionelles Tape verordnet wird.



**„Durch CO<sub>2</sub>-Therapie wird der Muskel wieder weich. Die Schmerzen verschwinden und Bewegung**

**ist wieder möglich.“** (Astrid Nies)

Dass Kohlensäure-Bäder einen schmerzlindernden Effekt haben, ist bereits seit dem Mittelalter bekannt. Heutzutage kann das Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) auch direkt unter die Haut gespritzt werden. CO<sub>2</sub> verbessert die Durchblutung und fördert so den Abtransport

von ungünstigen Stoffwechselprodukten. Zudem wirkt es harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten hierfür allerdings nicht.



**„Mir hilft Osteopathie.“**

(Ursula Martini)



**„Eine craniosacrale Behandlung bringt**

**Entspannung und Energie.“**

(Maria Flesch)

Osteopathie ist eine manuelle Behandlungstechnik. Durch bestimmte Handgriffe werden Schmerzen gelindert und die Muskulatur entspannt. Die Craniosacral-Therapie ist Bestandteil der Osteopathie. Dabei werden die Handgriffe vorwiegend im Bereich des Schädels und des Kreuzbeins ausgeführt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der

Körper auf die speziellen Bewegungen und das Drücken reagiert. Allerdings sind diese beiden Methoden nicht verordnungsfähig.



*Die richtigen Handgriffe schaffen Linderung.*

Interessiert an mehr Informationsmaterial?  
Dann schicken Sie uns einfach eine Karte.

#### Patientenratgeber



#### Ratgeber-Serie



#### Schmerzskala und Schmerztagebuch



Bitte schicken Sie mir folgendes Informationsmaterial zu:

- Patientenratgeber „Lebensqualität für Schmerzpatienten“
- Patientenratgeber „Schmerzen lindern, Aktivität zurückgewinnen“
- Ratgeber-Serie  komplett  
oder einzeln:  Gut vorbereitet zum Arzt  Mit Opioiden auf Reisen  
 Schmerzfrei einkaufen  Austausch von Opioiden  
 Sicher am Steuer auch mit Schmerzmedikamenten  
 Selbsthilfegruppen: Gemeinsam gegen den Schmerz
- Schmerzskala
- Schmerztagebuch
- Ich interessiere mich für eine Schmerz-Selbsthilfegruppe in meiner Nähe.  
Meine Postleitzahl lautet: \_\_\_\_\_





Alle Informationen der Initiative Schmerz messen finden Sie auf der Internetseite [www. schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de).

INITIATIVE  
**Schmerz messen**



Deutsche Schmerzliga e. V.



**Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.**  
German Pain Association · Société Allemande de la Douleur

Informationsmaterial können Sie unter folgender Adresse anfordern:

Deutsche Schmerzliga e.V.  
Adenauerallee 18  
61440 Oberursel  
Fax: 0700 - 375 375 38

Oder rufen Sie einfach an:

**Schmerz-Telefon: 0700 - 375 375 375**  
(werktags von 9 bis 12 Uhr, 12 Cent/Minute)

Mit freundlicher Unterstützung von Mundipharma, Limburg/Lahn

**ABSENDEN**

Vorname, Name:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Bitte frei-  
machen,  
falls Marke  
zur Hand.

Initiative Schmerz messen  
c/o Deutsche Schmerzliga e. V.  
Adenauerallee 18  
61440 Oberursel