Gegen das Leiden ohne Ende gibt es Rezepte

Autor(en): **Zahner, Karin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **84 (2006)**

Heft 9

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725342

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gegen das Leiden ohne Ende gibt es Rezepte

Kopfschmerzen, Gelenkserkrankungen, Osteoporose: Viele Leiden können zu chronischem Schmerz führen, einer Krankheit, von der rund zehn Prozent aller Schweizer betroffen sind.

VON KARIN ZAHNER
MIT ILLUSTRATIONEN VON TINA GOOD

Die Ärzte waren am Ende ihres Lateins. Trotz vieler Medikamente blieben die chronischen Schmerzen bestehen. «14 Jahre lang durchlitt ich Höllenqualen, und niemand konnte helfen», erinnert sich Elsa Kappeler. Eigentlich unvorstellbar in einer Zeit, in der die moderne Medizin Herzen transplantieren und Krebs besiegen kann. «Es war, als schneide mir jemand dauernd mit einem Messer in meiner Hand herum», erzählt die 78-Jährige. «Der Schmerz war kaum auszuhalten.» Schlimm war auch, dass ihr keiner mehr glaubte. Je länger die Pein anhielt, desto weniger. Immer wieder bekam sie zu hören, es sei doch gar nicht möglich, dass man nichts dagegen unternehmen könne.

«Oft sass sie in dieser Zeit in ihrer Wohnung und war nur noch ein Häufchen Elend», erzählt ihre Tochter Sonja Stosberg. «Ich hätte oft gerne einen Teil der Schmerzen auf mich genommen.»

Die Ursache für Elsa Kappelers Leiden war klar: Ein Auto hatte sie angefahren und lebensgefährlich verletzt. Dabei wurde ein Nerv im rechten Arm an der Wurzel ausgerissen. Seither ist der Arm gelähmt, und die Qualen sind da.

Leider ist die Geschichte von Elsa Kappeler typisch für Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen: Sie leiden lange – zu lange. Jedes Jahr nehmen sich in der Schweiz 200 bis 250 Menschen wegen dauernder unerträglicher Schmerzen das Leben. Dabei könnte vielen von ihnen bereits mit einfachen Massnahmen geholfen werden.

Fast überall im Körper befinden sich so genannte Schmerzrezeptoren, welche Meldungen über Schädigungen des Gewebes aufnehmen und weiterleiten können. Sie sind unterschiedlich empfindlich und reagieren beispielsweise auf Druck, Dehnung oder Temperatur. Die Informationen werden vom Ort der Entstehung durch spezielle Nervenfasern ins Rückenmark geleitet und gelangen über unterschiedliche Schmerzbahnen weiter zum Gehirn. Dort lösen sie verschiedene Reaktionen wie Schweissausbruch oder Herzklopfen aus.

Der akute Schmerz ist also sehr wichtig, da er unter anderem als Warnung wirkt. Der chronische Schmerz hingegen hat diese Schutzfunktion verloren. Andauernde starke Schmerzreize verändern langfristig die Nervenfasern. «Die betroffenen Nerven werden überempfindlich und melden dem Gehirn selbst leichte Impulse oder Berührungen als Schmerz», erklärt Dr. Eli Alon, Facharzt für Anästhesiologie FMH. «Das führt dazu, dass die Patienten weiter leiden, selbst wenn ihr ursprüngliches Problem längst geheilt ist.» In diesem Moment ist der chronische Schmerz eine eigenständige Krankheit geworden. Und muss auch als solche behandelt werden. Je schneller, desto besser. (Siehe Interview Seite 9.)

Laut Aussagen von Schmerzspezialisten können rund 80 Prozent der chronischen Schmerzen mit einer medikamentösen Therapie sowie ergänzenden Massnahmen ausreichend behandelt werden. Es lohnt sich deshalb, mit dem Hausarzt über die andauernden Qualen zu sprechen, damit er die Betroffenen nötigenfalls an einen Schmerztherapeuten weiterleiten kann.

«Die Behandlung von chronischen Schmerzen erfordert viel Einfühlungsvermögen, eine exakte Diagnose und vor allem ein umfassendes Behandlungsprogramm», sagt der Experte. Nebst der Schulmedizin gehören dazu auch Kälte- und Wärmepackungen, Massagen, Einreibungen, Akupunktur, Entspannungs- und Atemübungen und weitere unterstützende Massnahmen. Deshalb arbeiten die Ärzte auch oft mit Psychologen, Physiotherapeuten und weiteren Fachkräften zusammen.

Zudem ist die Therapie von Mensch zu Mensch verschieden. Das Schmerzerlebnis ist nicht nur von körperlichen Ursachen abhängig. Jede Person erlebt Schmerz anders, abhängig von seelischen Einflüssen, der momentanen Stimmung und persönlichen Erfahrungen.

Für die Behandlung von Schmerzen gibt es weltweit ein offizielles Schema der Weltgesundheitsorganisation WHO, das verschiedene Schmerzstärken unterscheidet und dementsprechend eine schrittweise Steigerung von milderen Mitteln bis zu stark wirksamen Opiaten empfiehlt. Prof. Dr. med. Eli Alon: «Eine korrekte Anwendung der Regeln macht manche Operationen überflüssig.»

Aber auch die Betroffenen müssen mithelfen: «Viele Patienten warten, bis sie Schmerzen haben, bevor sie etwas einnehmen», weiss Dr. med. Christopher Zurschmiede, Facharzt für Anästhesiologie FMH, aus Erfahrung. «Das ist falsch. Vor allem Opiate müssen nach einem gewissen Zeitplan eingenommen werden. Damit wird ein konstanter Wirkstoffspiegel gewährleistet. So wirken diese bereits, wenn der Schmerz einsetzt. Das führt dazu, dass der Patient niedrigere Dosen benötigt und somit auch weniger Nebenwirkungen hat.»

Auch Elsa Kappeler schluckt ihre Medikamente regelmässig. Damit sie keines

vergisst, hat sie die Tabletten fein säuberlich in eine Pillenbox gelegt. So weiss sie, ob sie die Medikamente bereits eingenommen hat. Noch immer wohnt die 78-Jährige alleine in ihrer Wohnung. Hilfsmittel wie der Toilettenaufsatz oder das zusätzliche Kissen auf dem Sofa machen den Alltag etwas einfacher.

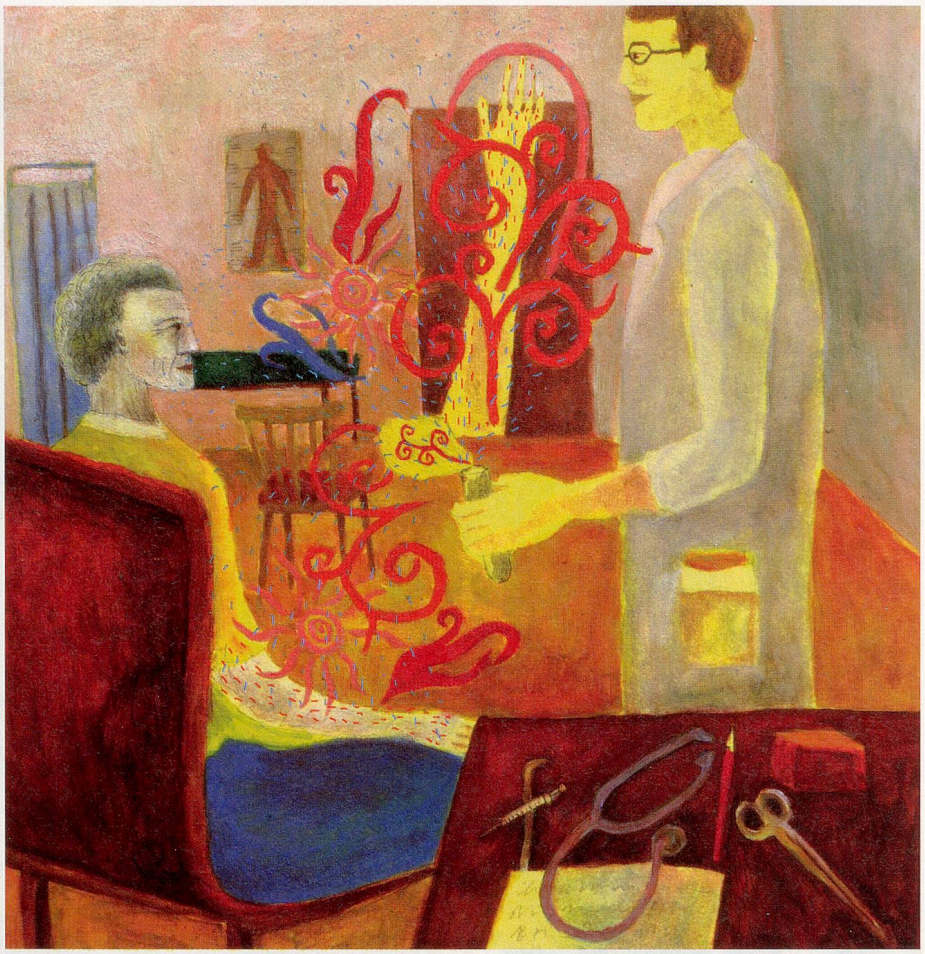
Trotzdem braucht sie Hilfe von aussen. Die Spitex kommt jeden Morgen vorbei und auch der Mahlzeitendienst. Denn sowohl das Kleideranziehen wie auch das Kochen kann sie mit dem gelähmten Arm nicht alleine bewältigen. Auch der Kontrollbesuch bei ihrem Arzt, Professor Alon, ist ein wichtiger Teil ihrer Lebensqualität. Alle drei Monate überprüft er, ob die Therapie noch immer die gewünschte Wirkung zeigt.

Trotz vieler Möglichkeiten in der Behandlung warnt Dr. med. Christopher Zurschmiede: «Nicht immer können wir die Schmerzen komplett zum Verschwinden bringen. Oberstes Ziel einer Behandlung ist die Linderung der Schmerzen und somit auch die Verbesserung der Lebensqualität.»

Um dies zu erreichen, können die Patienten Wesentliches beitragen. Felix K. Gysin, Präsident der Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten und ebenfalls von dieser Krankheit betroffen, rät: «Die Betroffenen sollen ihr Schicksal auch selbst in die Hand nehmen.»

Dafür hat er einige Verhaltensregeln zusammengestellt, welche die Lebensqualität verbessern können:

- Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie Schmerzen haben.
- Zeigen Sie ruhig, dass Sie weiterkämpfen wollen.



- Setzen Sie bei Arbeit, Hobby und im Sozialverhalten klare Ziele.
- Teilen Sie sich Ihren Alltag möglichst vernünftig ein.
- Versuchen Sie, eine gute körperliche Form zu behalten.
- Erlauben Sie sich regelmässig Entspannungsübungen.
- Nehmen Sie Medikamente regelmässig.
- Lassen Sie Ihre Familie nur Ihr gesundes Verhalten unterstützen.
- Seien Sie offen zu Ihrem Arzt, und verlangen Sie nichts Unmögliches.

Elsa Kappeler ist heute dank einer konsequenten Behandlung schmerzfrei. Und sie ist dafür unglaublich dankbar. Noch immer kann sie es kaum fassen, dass diese Qualen endlich vorbei sind.

Sie ist aufgeblüht und hat wieder Freude am Leben. Sie sagt: «Es dürfte sogar ruhig ein bisschen mehr ‹Betrieb› sein.» ■

WEITERE INFORMATIONEN

Die Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten VSP ist die Drehscheibe für die Schweiz rund um die Thematik «Chronische Schmerzen»; die Betroffenen finden dort Verständnis und Beratung, erhalten Vorschläge für die Schmerzspezialisten (Ärzte, Therapeuten und so weiter) in der entsprechenden Nähe und haben die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten VSP
Felix K. Gysin, Präsident, Klingental 5, 4058 Basel
Telefon 061 691 88 77, Fax 061 683 83 43,
Mail info@schmerzpatienten.ch,
www.schmerzpatienten.ch
Die Geschäftsstelle ist werktags 9–12 Uhr und 14–17 Uhr geöffnet.

Broschüre
«Besieg den Schmerz», 36-seitige Informationsbroschüre für Betroffene und Angehörige zum Thema «Chronischer Schmerz». Die Broschüre ist auch in Französisch, Italienisch und Türkisch erhältlich.
Bestellung: Senden Sie ein an Sie adressiertes und frankiertes C5-Couvert an folgende Adresse:
Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten, Felix K. Gysin, «Infobroschüre», Klingental 5, 4058 Basel.

Weiterführende Links
www.schmerz.ch: Schmerzprogramm der Krebsliga Schweiz
www.pain.ch: Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (SGSS)