

Chronische Schmerzen – Was tun?

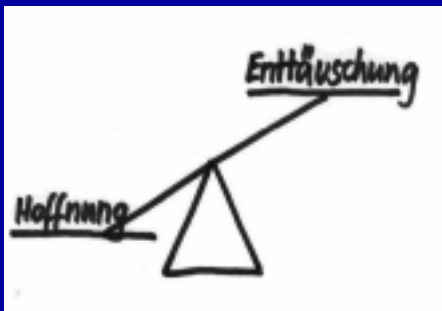
Vortrag bei der Auftaktveranstaltung zur Herner Arthrostudie

Schmerzen überall, und das schon seit Jahren, in Armen, Beinen, Schulter und Kreuz und etwas Rechtes lässt sich zur Erklärung nicht finden. Wie viele Ärzte haben Sie vielleicht schon aufgesucht?

Schaukelprinzip von Hoffnung und Enttäuschung! Sie haben auch schon viel Geld ausgegeben. Verschleiß– das ist eine Erklärung, die oft nichts erklärt.

Röntgenuntersuchungen erklären oft nicht die Beschwerden. Wenn es doch wenigstens eine Diagnose gäbe, damit man sich die Schmerzen erklären könnte und nicht wie ein Schauspieler dastehen würde! Bei ähnlichem Röntgenbefund entwickelt ein Teil von Patienten ein chronisches Schmerzsyndrom, die anderen bleiben schmerzfrei.

Chronischer Schmerz-Was nun?



Kennen Sie das Schaukelprinzip zwischen Hoffnung und Enttäuschung?

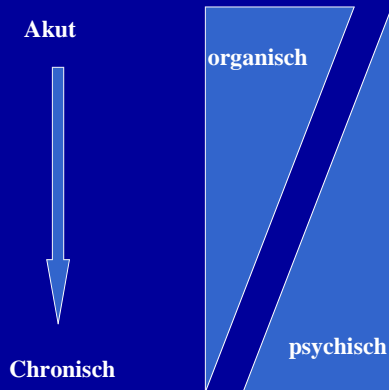
Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Wie kann das sein?

Neue Untersuchungsmethoden des Gehirns zeigen, dass ihre Schmerzen nicht eingebildet sind. Bei einem Teil der Patienten ist eine erhöhte Empfindlichkeit für Schmerzen im Laufe ihres Lebens eingetreten. Erfahrung von Unsicherheit in Beziehungen, in früher Kindheit, scheint die Empfindlichkeit für Schmerzen im späteren Leben zu prägen. Sie wurden vielleicht vernachlässigt, haben keine Geborgenheit erlebt, haben Gewalt erfahren, körperliche oder auch sexualisierte Gewalt. Das hinterlässt Spuren im Gehirn.

Chronischer Schmerz ist ein sehr komplexes Geschehen, in dem die Erfahrung des Lebens und ihr Abdruck im Gehirn, akute Konflikte und **Familienvorbilder** sich gegenseitig bedingende Ursachen sind oder seien können.

Anteil organischer und psychischer Faktoren an akuten und chronischen Schmerzsyndromen



Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Chronischer Schmerz ist ein komplexes Geschehen und entsteht als Regelkreis von Lebenserfahrungen, Gefühlen und körperlichen Veränderungen

Auslöser:

Anpassungsleistungen
Akute Konflikte
Rigides Leistungsverhalten
Überforderung



Traumatische Erlebnisse



Unsichere Beziehungen in früher Kindheit



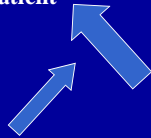
Elerntes Verhalten in der Familie
Familienvorbilder



Schmerzpatient



Angst und Depression



Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Chronischer Schmerz-Was nun?



Auslöser für die Chronifizierung von Schmerz sind

- Trennungen und Lebensereignisse, an die man sich neu anpassen muss.
- Ärger und keine Anerkennung am Arbeitsplatz und in Beziehungen

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Mangelnde Anerkennung und Enttäuschung am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft
Selbstüberforderung und rigides Leistungsverhalten im bisherigen Leben

Beim Umgang mit dem Schmerz müssen Arzt und Patient kooperieren. Das ist nicht immer leicht.

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Was der Arzt nicht tun sollte

- **Katastrophisieren**
„Ihr Kniegelenk ist ein Trümmerfeld!“
- **Drohen**
„Sie werden noch im Rollstuhl landen!“
- **Beschämen**
„Wenn Sie nicht abnehmen, kann ich Ihnen auch nicht helfen!“

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Arzt kann durch sein Verhalten Chronifizierung von Schmerz bahnen

Was der Patient tun sollte

- Informieren Sie Ihren Arzt, dass Sie Schmerzen haben!
- Sprechen Sie Ihre Befürchtungen und Sorgen an, auch im Hinblick auf Medikamente und Therapien !
- Geben Sie Rückmeldung darüber, was Sie nicht verstanden haben!

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Sie sind vielleicht schon beschämt worden und enttäuscht worden, weil niemand Ihre Schmerzen ernst genommen hat und Sie abgefertigt wurden Sie haben nichts!
Sie möchten sich keine Vorwürfe und Vorhaltungen anhören
Sie wissen selber, dass Sie sich mehr bewegen müssten und vor allem dünner werden müssten und meiden dann lieber den Arztbesuch und erwähnen nicht Ihren Schmerz
Sie denken, es hat alles keinen Sinn. Bei Verschleiß kann man eh nichts machen. Schmerz gehört zum Alter. Oder sogar, es ist meine Schuld, ich verdiene es nicht besser.
Es ist ja noch so voll im Wartezimmer. Ich frage mal erst gar nicht. Der Arzt hat bestimmt keine Zeit für mich. Schon das letzte Mal war er so kurz ab. Es gibt bestimmt wichtigere Patienten für ihn als mich.

So denken eher depressiv gestimmte Patienten deren Selbstwertgefühl nicht groß ist

Sie sind eher ängstlich und befürchten einen schlimmen Ausgang einer Operation oder haben Angst vor den Nebenwirkungen der Tabletten und Angst vor den Spritzen

Sie sind eher misstrauisch. Ob der Arzt wohl selber schlucken würde, was er mir aufgeschrieben hat? Ob er wohl den Beipackzettel gelesen hat?

Im Umgang mit Schmerzmitteln sind Sie nicht richtig aufgeklärt.
Oder zu viele Informationen auf einmal. Das konnte man sich ja alles nicht merken.
Bei Einsatz von Antidepressiva verstehen Sie nicht den Grund. Sie haben doch Schmerzen und keine Depression.

Skepsis ist eher gesund. Bei einigen Medikamenten haben sich die schweren Nebenwirkungen erst viel später herausgestellt.

Eine wichtige Vorbeugung gegen den chronischen Schmerz ist die **schnelle** und ausreichende Behandlung des **akuten** Schmerzes

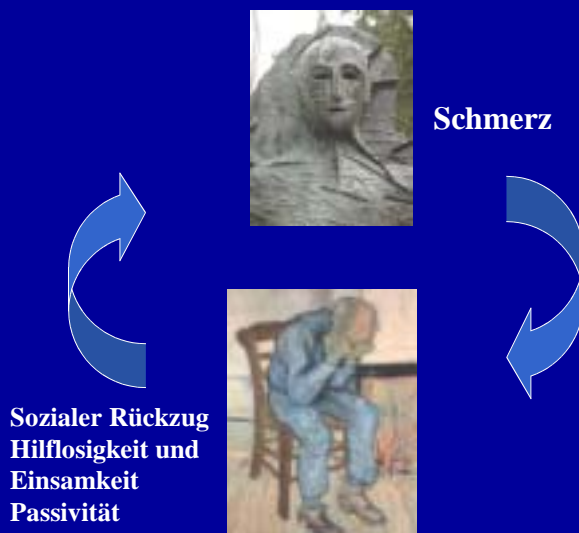
- Im Vordergrund stehen die
 - medikamentöse Behandlung mit Tabletten. Schmerzspritzen in den Muskel sind nicht besser.
 - Wärme/Kälte und Ruhe
- Schmerzmittel müssen **regelmäßig** eingenommen werden.

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Sie lassen ja auch nicht erst Ihre Wohnung kalt werden und schmeißen dann die Heizung immer wieder an, wenn Sie es warm haben wollen.

Zu unverzichtbarem Bestandteil an der Behandlung chronischer Schmerzzustände gehören auch Antidepressiva wie das Amitriptylin, die eine eigenständige Wirkung auf die Schmerzverarbeitung im Gehirn haben.

Welche Folgen hat der chronische Schmerz

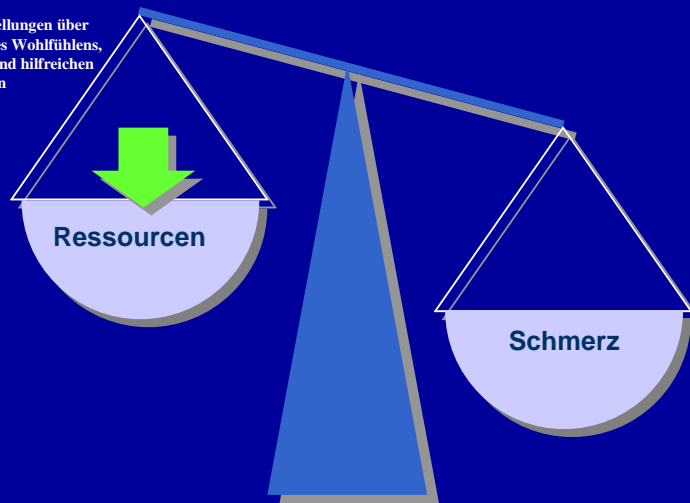


Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Schmerz führt zu sozialem Rückzug, Einsamkeit und Passivität. Genau dazu, was Ihre Schmerzen wieder verstärken wird. Ein Teufelskreis.

Das Schwere leicht machen

Gute Vorstellungen über
Situation des Wohlfühlens,
des Lobes und hilfreichen
Beziehungen



Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Akzeptieren, dass der Schmerz zum eigenen Leben gehört und nicht mehr ganz und vollständig weg zu kriegen ist.

Hilfreich ist es, wenn Sie sich selbst nicht aufgeben, sondern einen Sinn in Ihrem Leben sehen können und selber das Gefühl haben, aktiv an Ihrem Leid etwas verändern zu können.

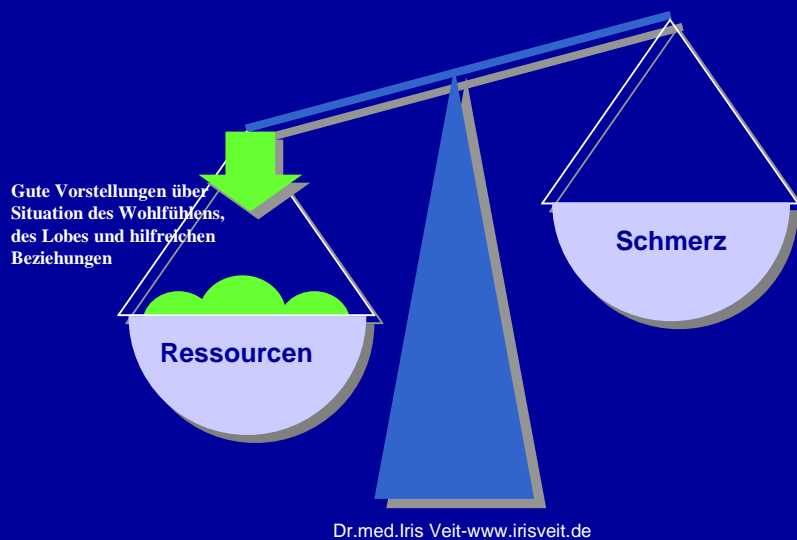
Das Motto, zu dem ich Ihnen rate: **Machen Sie das Schwere leicht**

Gute positive Gedanken und Vorstellungen beeinflussen die Empfindung von Schmerz. Ich bitte Sie, eine kleine Übung mit mir zu machen.

Stellen Sie sich ein Bild für Ihren Schmerz vor, Ihre Schreckensgedanken oder die Situation in der es gerade wieder besonders schlimm war.

Dann stellen Sie sich ein gutes Gegenbild vor, wo es Ihnen gut ging, wo Sie Anerkennung bekamen. Füllen Sie die Schale des Glücks auf.

Das Schwere leicht machen



Dann pendeln Sie zum Schreckensbild.

Vielleicht können Sie merken, dass sich etwas verändert. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie eine Wahl haben in ihrem Inneren, in sich selbst.

Besinnen Sie sich auf Ihre eigenen Kräfte

- Wann ist es mir schon einmal gelungen, etwas zu verändern?
- Wie habe ich das gemacht?
- Wer hat mir dabei geholfen?
- Was habe ich dazu gebraucht?
- Wer und was kann mir heute helfen?



Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Geeignete Strategien zur Bewältigung

(E.Heim/88)

- „Was ich unternehme, wie ich mitmache davon hängt jetzt vieles ab.“
- „Bisher hat es immer jemand gegeben , der mich verstanden hat“
- „Ich versuche mir zu erklären, was überhaupt los ist.“
- „Warum gerade ich?“
- „Ich fühle mich elend, wenigstens Weinen hilft noch etwas.“

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de

Was können Sie selber tun?

- Machen Sie einen ersten , kleinen Schritt zu eigener Aktivität!
- Informieren Sie sich!
- Schließen Sie sich mit anderen Betroffenen zusammen und bewegen Sie sich mit anderen zusammen!
- Suchen Sie sich eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung
- Nehmen Sie die Medikamente regelmäßig und schämen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt Unsicherheiten zu besprechen
- Bevorzugen Sie alles, wo Sie selber aktiv werden können und sich selbst helfen können!
- Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren!
- Suchen Sie sich auch psychotherapeutische Beratung, wenn Sie alleine nicht aus der Hilflosigkeit finden und Sie erkennen, dass Sie allein Ihre Lebensweise nicht verändern können oder aktuelle Konflikte nicht gelöst werden können
- Vermeiden Sie langes Krankschreiben und frühe Verrentung, wenn es irgend geht!

Dr.med.Iris Veit-www.irisveit.de



Schmerz ist ein komplexes Geschehen

Ein solch komplexes Geschehen kann auch nicht nur mit einfachen Methoden behandelt werden.

Komplizierte Krankheiten können auch nur durch die Kooperation verschiedener Fachrichtungen von Ärzten behandelt werden.

Hierfür sind insbesondere in Herne die Bedingungen günstig, da die Ärzte im Krankenhaus und die niedergelassenen Psychotherapeuten, Hausärzte und Orthopäden gut zusammen arbeiten und nicht nur wenn Sie Schmerzen haben.

Der Hausarzt ist wichtig für die Kooperation mit den anderen Fachärzten.

Zu einer veränderten Sichtweise auf den Schmerz und Ihr Erleben, können Ihnen auch Psychotherapeuten und verschiedene psychotherapeutische Verfahren helfen.

Mein Anliegen ist, die Unverzichtbarkeit einer vertrauensvollen hausärztlichen Beziehung herauszustellen. Es geht in der Behandlung von Schmerzen um eine Beziehung zwischen Arzt und Patient in der man Vertrauen hat und die seelischen und familiären Probleme und die eigenen Befürchtungen besprochen werden können und Sie als Patienten eine Wertschätzung erfahren.

Wir wollen uns dafür anstrengen

Vielen Dank fürs Zuhören