

# Aktionstag gegen den Schmerz

Dr. Petra Schwinn über Ursachen und Therapiemöglichkeiten von chronischen Schmerzen

**Schongau** – Zum zwölften Mal findet am Dienstag, 6. Juni, der deutschlandweite „Aktionstag gegen den Schmerz“ statt. Er steht in diesem Jahr unter dem Motto „Handeln, bevor Schmerzen chronisch werden“. Die Tagesklinik für Schmerztherapie Schongau beteiligt sich mit einer Info-Hotline für Betroffene an der Aktion. Der *Kreisbote* sprach mit Dr. Petra Schwinn, kommissarische Leiterin der Tagesklinik, über Schmerzen, die chronisch werden, diese zu bewältigen und die Service-Hotline, die am 6. Juni zur Verfügung steht.

*Wir alle kennen Schmerzen. Wir nehmen Tabletten, damit sie verschwinden und gehen gemeinsam mit Ärzten auf Ursachensuche, wenn sie länger anhalten. Wie kann es aber sein, dass manche Schmerzen scheinbar ohne Grund dauerhaft bleiben?*

**Dr. Schwinn:** „Zunächst ist Schmerz ein Warnsignal, das von der gefährdeten oder erkrankten Stelle, zum Beispiel einem gequetschten Daumen, über Nerven zum Gehirn weitergeleitet wird. Erst im Gehirn wird dieses Signal als ‚Schmerz‘ wahrgenommen. Dort findet ein sehr komplexer Vorgang statt, bei dem die Information ‚Schmerz‘ unterbewusst verarbeitet wird, um den Schmerzauslöser künftig zu meiden. Das Gehirn kann dazu das körpereigene schmerzhemmende System aktivieren, um das Schmerzempfinden zu reduzieren. Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, kann diese Verarbeitung aber durcheinandergeraten: Das Gehirn nimmt mit der Zeit auch ohne körperlichen Auslöser, bei nur leichten Verspannungen oder infolge harmloser Berührungen, Schmerzen wahr – der Mensch empfindet quasi ‚Schmerzen ohne Grund‘. Zusätzlich ist das körpereigene schmerzhemmende System auf Dauer oft weniger aktiv – der Körper wird empfindlicher. Über die Zeit ist der Schmerz dann chronisch geworden.“

*Man bildet sich chronische Schmerzen also ein?*

**Dr. Schwinn:** „Nein. Der Schmerz ist völlig real. Das Gehirn produziert ihn nur selbst, ohne dass es dafür einen greifbaren körperlichen Auslöser gibt. Daher erleiden Menschen auf der Suche nach



**Gemeinsam gegen den Schmerz:** Das Team der Tagesklinik für Schmerztherapie Schongau beteiligt sich am bundesweiten Aktionstag. Foto: Krankenhaus

der Schmerzursache oft jahrelange Schmerzkarrieren, in denen sich ihre Symptome verschlimmern. Das ist sehr belastend, weil zu den Schmerzen oft Unsicherheit, Arbeitsunfähigkeit und sozialer Rückzug kommen. Seelisches Befinden und Schmerz sind eng miteinander verbunden. Leicht entsteht eine Negativspirale, die erst mit einer multimodalen Therapie wieder gestoppt werden kann.“

*Multimodale Schmerztherapie. Das klingt kompliziert. Was muss ich mir darunter vorstellen?*

**Dr. Schwinn:** „Multimodal bedeutet ‚auf vielen verschiedenen Wegen‘. Weil die Schmerzwahrnehmung durch viele Faktoren im Gehirn entsteht, die sich gegenseitig beeinflussen, lassen sich chronische Schmerzen nicht unimodal behandeln. Unimodal heißt, nur auf eine Weise, zum Beispiel nur mit Medikamenten. Wir nennen diesen Ansatz in der Medizin ‚biopsychosoziales Schmerzmodell‘. Er berücksichtigt neben den körperlichen auch seelische und soziale Einflussfaktoren. Wir behandeln also die vielen Wege der Entstehung chronischer Schmerzen mit genauso vielen Wegen der Linderung. Statt multimodal könnte man vereinfacht auch ganzheitlich sagen.“

*Und was sind das für Wege, die Sie beschreiben?*

**Dr. Schwinn:** „Das oberste Ziel ist es, dass der Schmerz besser bewältigt werden kann, damit unsere Patienten wieder Spaß am aktiven Leben haben und Freizeitaktivitäten und

Berufstätigkeit wieder ausgeführt werden können. Hierzu arbeiten wir an den Begleitscheinungen, die chronische Schmerzen mit sich bringen. Wir entwickeln als Team in enger Zusammenarbeit mit unseren Patienten und in Abstimmung mit ihren Haus- und Fachärzten kreative Konzepte, die ihnen dabei helfen, trotz des Schmerzes den Alltag gut zu meistern. An der Therapie beteiligt sind unter anderem in Schmerztherapie fortgebildete Ärzte, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten. Pflegefachkräfte und medizinische Fachangestellte sind mit Therapiebausteinen wie Yoga, Naturheilkunde und Nordic Walking ebenfalls fest in das Therapeutenteam integriert. Wir versuchen immer, unsere Patienten zu ermutigen, das bei uns Gelernte eigenständig weiter zu führen und in ihren Alltag einzubauen.“

*Das hört sich wie „Hilfe zur Selbsthilfe“ an.*

**Dr. Schwinn:** „Das ist es auch. Viele Patienten fühlen sich ihren Schmerzen gegenüber hilflos ausgeliefert. Wir möchten deshalb Strategien vermitteln, mit denen Patienten ihre Unabhängigkeit vom Schmerz zurückerlangen.“

*Können chronische Schmerzen nicht auch „klassisch“ behandelt werden, zum Beispiel durch Medikamente oder eine Operation?*

**Dr. Schwinn:** „Die meisten unserer Patienten haben Behandlungen durch Spritzen, Medikamente oder OPs bereits hinter sich. Die Wirkung war leider nur gering oder kurzfristig. Das heißt, wir müssen nach

Alternativen suchen: Viele Patienten haben die Erfahrung gemacht, dass Schmerzmittel längerfristig immer höher dosiert werden müssen oder gar nicht mehr wirken. Wir wollen deshalb gemeinsam mit den Patienten ein optimales Gleichgewicht erarbeiten, in dem der Schmerz das Leben nicht mehr dominiert und bestenfalls deutlich geringer wird. Dazu braucht es mehr als nur Medikamente. Wichtig sind hier vor allem Mut und Vertrauen. Ohne den Mut, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues dazu zu lernen oder Bekanntes zu verändern, lassen sich chronische Schmerzen nicht minimieren.“

*Was ist das Ziel des „Aktionstags gegen den Schmerz“?*

**Dr. Schwinn:** „In Deutschland leiden Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen – vor allem am Rücken, am Kopf, an den Gelenken oder auch infolge einer Operation. Rund sechs Millionen Menschen sind aufgrund ihrer langanhaltenden Schmerzen körperlich und sozial beeinträchtigt. Viele dieser Patienten irren oftmals jahrelang durch den Dschungel des Gesundheitswesens, bis sie Hilfe und Zugang zu einer speziellen Schmerztherapie erhalten. Ziel des Aktionstags ist es, Betroffene über verschiedene Hilfsangebote zu informieren.“

*Die Tagesklinik für Schmerztherapie beteiligt sich am Aktionstag. Was haben Sie im Angebot?*

**Dr. Schwinn:** „Wir bieten eine kostenfreie Info-Hotline für Betroffene an. Menschen, die selbst unter chronischen

Schmerzen leiden bzw. Verwandte, Bekannte oder Freunde haben, die dies tun, können bei uns anrufen und Fragen zu chronischen Schmerzen und entsprechenden Therapiemöglichkeiten stellen. Wir werden versuchen, alle Fragen zu beantworten. Dennoch bitten wir um Verständnis, dass diese Hotline keine ärztliche Telefonsprechstunde ist: Konkrete Diagnosen und individuelle Therapieempfehlungen können und dürfen nur persönlich von behandelnden Ärzten ausgesprochen werden.“

*Warum beteiligt sich die Tagesklinik am bundesweiten Aktionstag?*

**Dr. Schwinn:** „Obwohl das Thema Schmerztherapie immer mehr an Bedeutung gewinnt und auch immer mehr ins Bewusstsein der Bevölkerung rückt, warten viele Betroffene ab. Daher dauert es häufig zahlreiche leidvolle Monate bis Jahre, bis Menschen mit chronischen Schmerzen eine wirksame Schmerzbehandlung erhalten. Hier passt das Motto des Aktionstages ‚Handeln, bevor Schmerzen chronisch werden‘ besonders gut. Je früher eine Chronifizierung von Schmerzen erkannt und behandelt wird, desto weniger seelisches Leid und soziale und körperliche Folgen sind zu erwarten. Wir möchten daher am Aktionstag ein lokaler Ansprechpartner für die Bevölkerung hinsichtlich aller Fragen rund um chronische Schmerzen sein.“

## Aktionstag mit Hotline

Die Tagesklinik für Schmerztherapie Schongau beteiligt sich mit einer Info-Hotline am deutschlandweiten „Aktionstag gegen den Schmerz“. Am Dienstag, 6. Juni 2023, können Betroffene sowie alle anderen Menschen, die das Thema chronischer Schmerz interessiert, in der Tagesklinik für Schmerztherapie Schongau anrufen. Zwischen 14 und 18 Uhr werden alle Fragen rund um das Thema chronische Schmerzen kompetent von Lisa Zwerger, Pain Nurse und Co-Therapeutin der Tagesklinik für Schmerztherapie, beantwortet. Die Telefonnummer für die Info-Hotline lautet 08861 / 215-180.