

Ratgeber

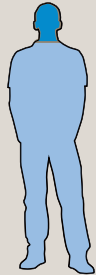
Mit Schmerzen umgehen lernen

Von **chronischen Schmerzen** betroffene Menschen können zur Verbesserung ihrer Situation beitragen – nachdem eine akute Erkrankung ausgeschlossen worden ist. Fachexperten des Zentrums für Schmerzmedizin Nottwil haben für Sie wichtige Informationen und Tipps zusammengestellt.

Kopfweg und Migräne

▶ Lassen Sie Ihr Kopfweg abklären

Neu aufgetretenes, sich veränderndes oder unklares Kopfweg benötigt immer eine neurologische Abklärung.



▶ Migräne und Kopfweg sind häufig

14 Prozent aller Menschen leiden an Migräne, 60 Prozent an Spannungskopfweg, 3 Prozent an chronischen Kopfschmerzen.

▶ Kopfweg hat viele Faktoren

Stärke und Häufigkeit von Kopfweg werden nicht nur von körperlichen Faktoren wie Genen und Gehirn beeinflusst, sondern auch durch psychologische und soziale Faktoren – dazu zählen Stress, Stimmung, Entspannungsfähigkeit und die Lebenssituation in Beruf und Familie.

▶ Nutzen Sie die multimodale Therapie

Eine Kopfwegbehandlung bedarf oft eines Behandlungsteams aus Neurologen, Physiotherapeuten und Schmerzpsychologen.

▶ Beachten Sie Verhaltensregeln für Gesundheit

Zur Vorbeugung von Kopfschmerzen hilft eine gesunde Lebensweise: regelmässig schlafen und essen, genügend Pausen machen, sich körperlich aktiv betätigen.

▶ Sie müssen Kopfschmerzen nicht aushalten

Einzelne Migräne- und Kopfschmerzattacken können oft gut mit Medikamenten behandelt werden.

▶ Behandlung häufiger Kopfschmerzen

Häufige Kopfschmerzen benötigen oft eine Prophylaxe (vorbeugende Medikamente).

Psychologie

▶ Sie sind mehr als Ihr Schmerz

Sie haben Schmerzen, Sie sind aber mehr als Ihr Schmerz. Kümmern Sie sich ganz bewusst um dieses Mehr! Achten Sie auf sich und Ihre Umgebung, pflegen Sie Ihre Freunde, Ihr Zuhause und auch sich selbst.

▶ Schmerzen sind nicht tödlich

Schmerzen sind eine chronische Erkrankung, die Sie in Ihrem Leben einschränkt, aber die Krankheit ist nicht lebensgefährlich. Lernen Sie, wie Sie trotz Schmerzen gut leben können.

▶ Leben Sie bewusst

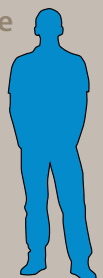
Mit Schmerzen leben heisst, seine Kraft und Zeit einteilen und zu entscheiden, was einem wichtig ist und was nicht. Lernen Sie delegieren und nehmen Sie Hilfe an, aber behalten Sie das Wesentliche bei sich. Strahlend saubere Fenster sind schön, schöner sind die strahlenden Augen Ihrer Angehörigen, wenn sie zusammen mit Ihnen eine gute Zeit erlebt haben.

▶ Gehen Sie nach draussen

Ziehen Sie sich nicht zurück. Denken Sie nicht darüber nach, was andere von Ihnen halten mögen, wenn sie Sie sehen. Gehen Sie hinaus, geniessen Sie einen Spaziergang, das Shoppen, einen Schwatz oder die Bank in der Sonne. Bewegen Sie sich regelmässig.

▶ Balance zwischen Aktivität und Ruhe

Nehmen Sie sich Zeit für angenehme Tätigkeiten, pflegen Sie Kontakte zu Familie und Freunden. Aber planen Sie unbedingt auch genügend Zeit für die Entspannung und für Pausen im Alltag ein. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse, nehmen Sie Ihren Körper und Ihre Emotionen bewusst wahr.



Nervenschmerzen



Brennende Schmerzen, elektrisierende Schmerzattacken oder Schmerzen nach Berührung können auf Nervenschmerzen hinweisen. Spezielle Messungen wie die Quantitative Sensorische Testung (QST) oder Laser-evozierte Potenziale zeigen zusätzlich zur Routineuntersuchung eine Schädigung der Nervenfasern. Neben der Behandlung mit Medikamenten wird häufig eine multimodale Schmerztherapie, im Einzelfall ein Rückenmarkstimulator, benötigt.



Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind häufig

84 Prozent aller Menschen erleben Phasen mit Rückenschmerzen – oft nach ungewohnten oder zu starken Belastungen. Normalerweise bildet sich der Schmerz innert drei Monaten zurück.

Sie benötigen selten ein MRI

Bei weniger als 5 Prozent aller Patienten helfen bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomografie (MRI). Viele der damit sichtbaren Veränderungen lösen keine Rückenschmerzen aus und sind altersentsprechend normal. Deshalb ist häufig eine orthopädische oder neurologische Abklärung nötig.

Sie brauchen kaum eine Operation

Chirurgische Eingriffe benötigen nur wenige Patienten. Die meisten können weiterhin Alltagsaktivitäten ausführen, wenn sie ihre Schmerzfactoren kennen. Langfristig haben Operationen kein besseres Ergebnis als etwa eine Bewegungstherapie.

Übungen sind gut und sicher

Schonen Sie sich nicht zu lange und vermeiden Sie keine Bewegung aus Angst vor Schädigungen. Diese Gefahr besteht nicht. Regelmässiges Üben reduziert Schmerzen, senkt Muskelanspannungen, hebt Ihre Stimmung und stärkt das Immunsystem.

Suchen Sie nicht die perfekte Sitzposition

Keine spezifische Sitzhaltung kann Rückenschmerzen reduzieren oder verhindern. Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre Sitzposition variieren und sich dabei auf eine vertraute, entspannte und abwechslungsreiche Art bewegen.

Stärken Sie sich beim Heben und Beugen

Vermeiden Sie bei Rückenschmerzen keine Bewegungen wie Heben, Bücken und Drehen. Natürlich kann ein ungeschicktes oder zu schweres Heben den Rücken einmal überlasten, aber deswegen sind diese Bewegungen nicht gefährlich. Nutzen Sie das Heben und Bücken vielmehr zur Stärkung Ihres Rückens.

Werden Sie bald wieder aktiv

Am Anfang einer Schmerzphase ändern sich die Bewegungen stark. So entstehen Muster, die Verspannungen verstärken und langfristig ungesund sein können. Seien Sie also nicht übervorsichtig und nehmen Sie Ihre Aktivitäten bald wieder auf.

Lebenseinflüsse beeinflussen Ihre Schmerzen

Lebenseinflüsse wie Schlafmangel oder ein gestörter Schlaf können Rückenschmerzen ebenso beeinflussen wie Stress, Ängste oder eine negative Stimmung. Mit Tätigkeiten, die Ihnen Spass machen, können Sie solche Faktoren positiv beeinflussen.



Schmerzbewältigungsgruppen


Das Zentrum für Schmerzmedizin Nottwil (ZSM) bietet verschiedene Gruppenprogramme für Patienten mit chronischen Rücken-, Kopf- und Bauchschmerzen sowie Querschnittpatienten. Ein interdisziplinäres Team aus Physiotherapeuten, Psychologen und Ärzten begleitet durch ein vielseitiges Programm: Chronische Schmerzen verstehen, ganzheitliche Therapien kennen- und umsetzen lernen.



Interventionen bei akuten Schmerzen

Ärzte können ihre Patienten nicht nur für eine multimodale Schmerztherapie ans ZSM zuweisen, sondern ebenso für einzelne schmerztherapeutische Interventionen. Die Weiterbetreuung übernimmt der zuweisende Arzt.



 [schmerz-nottwil.ch](https://www.schmerz-nottwil.ch)