Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 5

Artikel: Menschen als Ganzes behandeln
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078503

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Menschen als Ganzes behandeln

Chronische Schmerzen haben meistens mehrere Ursachen. Ebenso mehrschichtig, auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene, sollte auch die Behandlung erfolgen. Die totale Schmerzfreiheit kann sie aber nicht garantieren.

TEXT: MARTINA NOVAK

„Schmerzen sind nicht nur subjektiv, sie sind auch unsichtbar und können nicht gemessen werden.„

Renate Herren Gerber, Leiterin des Schmerzzentrums am Kantonsspital Winterthur

Wie stark sind Ihre Schmerzen im Durchschnitt? Wie, wenn sie am stärksten sind? Ist Ihr Schlaf gestört? Ist Ihr Sozialleben beeinträchtigt? Haben Sie Schuldgefühle oder Selbstmordgedanken?» Mit solchen Fragen werden Schmerzpatientinnen und -patienten konfrontiert, wenn sie ärztliche Hilfe suchen. Damit ist auch gleich gesagt, was die Behandlung von Schmerzen so schwierig macht: Jeder Mensch fühlt Schmerzen anders. Und bei jedem sind die Auswirkungen anders.

«Schmerzen sind nicht nur subjektiv, sie sind auch unsichtbar und können mit keiner Methode gemessen werden. Entspricht bei akuten Schmerzen nach Operationen und Frakturen die Schmerzwahrnehmung dem Ausmass der körperlichen Verletzung, ist dies bei chronischen Schmerzen oft nicht mehr der Fall», sagt Renate Herren Gerber, Fachärztin für Anästhesie und Leiterin des Schmerzzentrums am Kantonsspital Winterthur. «Beim akuten Schmerz steht nur die Ursache im Zentrum des Interesses, chronische Schmerzen hingegen gelten heute als eigentliche Krankheit.»

Den Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen erklärt Ulrike Kelly, Oberärztin am Schmerzzentrum, am Beispiel einer Schnittverletzung: «Wenn man sich in den Finger schneidet, reizen Entzündungsfaktoren an der Schnittstelle Nerven, und diese senden ein Schmerzsignal ans Rückenmark. Im Rückenmark wird dieses Signal an Nerven des zentralen Nervensystems übertragen, bis das Signal über weitere Schaltstellen im Gehirn als Schmerz wahrgenommen wird. Der im Gehirn wahrgenommene Schmerz und die Schwere der akuten Verletzung stimmen überein und sind für Aussenstehende nachvollziehbar», erläutert die Expertin.

Wenn Nerven verrückt spielen

«Verheilt die Verletzung nicht oder kommen weitere belastende Faktoren wie Stress, Angst oder andere seelische Qualen hinzu, können die schmerzleitenden Nerven empfindlicher werden, obwohl der eigentliche Schaden vielleicht kleiner geworden ist. Die Schmerzimpulse werden dadurch auf dem Weg ins Gehirn verstärkt. Eine kleine Verletzung kann so eine massive Schmerzwahrnehmung auslösen. Darum können Menschen dauernde und mitunter x-fach stärkere Schmerzen empfinden, als es der sichtbare Be-

© Illustration: die Kleinert.de/Elke Ehninger

gelernt, wi
anpfla
kt

fund glauben liesse – oder sogar ohne dass eine Ursache erkennbar wäre. Auch der geringste Reiz, zum Beispiel der Kontakt mit der Bettdecke, kann als extrem unangenehm empfunden werden. In der Fachsprache nennt man diese Phänomene Sensitisierung.»

Dass sie zu wenig ernst genommen werden oder gar als Simulanten gelten, verletzt Schmerzpatienten zusätzlich. Dabei leidet gemäss der gross angelegten Umfrage «Pain in Europe Survey» von 2003 ungefähr jeder fünfte Mensch in der Schweiz unentwegt an zermürbenden Dauerschmerzen. Bei den über 65-Jährigen ist es gar jede vierte Person. Bei zwei Dritteln bewegen sich die chronischen Schmerzen nach eigenen Angaben auf einer Skala von null (keine Schmerzen) bis zehn (schlimmstvorstellbare Schmerzen) bis zu sieben, bei einem Drittel sind sie sehr stark oder nicht auszuhalten. Unaufhörliche Schmerzen stehen bei den Gründen für Suizid ganz oben.

«Von chronischen Schmerzen spricht man ab einer Dauer von drei Monaten, während der kein Tag schmerzfrei ist», sagt Renate Herren Gerber. «Viele Patientinnen und Patienten haben schon eine längere Leidenszeit hinter sich, bis sie in die Hände von Spezialisten gelangen. Manche pendeln geradezu von Arzt zu Arzt.» Entsprechend schwieriger werde es, für die chronifizierten Schmerzen einen erfolgversprechenden Behandlungsansatz zu finden.

„Von chronischen Schmerzen spricht man ab einer Dauer von drei Monaten, während der kein Tag schmerzfrei ist.„

Renate Herren Gerber

Ursachen

Ein Viertel der Schmerzpatienten spürt es im Rücken, besonders im unteren Rücken («lower back pain»). Knie, Beine, Gelenke allgemein, Schultern, Hüfte werden in absteigender Anzahl als weitere «Baustellen» angegeben. 15 Prozent bezeichnen den Kopf als Ursprung ihrer nicht enden wollenden Schmerzen. Es gibt verschiedene Ursachen für chronische Schmerzerkrankungen. Die häufigsten Formen sind:

- Muskuloskelettale Schmerzen (z. B. Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose)
- Kopfschmerzen (z. B. Migräne)
- Entzündlich-rheumatische Schmerzen (z. B. chronische Polyarthritis)
- Neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen, z. B. Phantomschmerzen)
- Tumorschmerzen (Krebserkrankungen)

Ein komplexes System

Im Schmerzzentrum am Kantonsspital Winterthur, in dem Renate Herren Gerber und Ulrike Kelly als Ärztinnen tätig sind, wurden alleine im letzten Jahr 2700 Konsultationen abgewickelt. «Die meisten Patientinnen und Patienten kommen wegen Rückenproblemen, sie werden von der Hausärztin oder vom Rheumatologen geschickt», sagt Renate Herren Gerber. Vielleicht hat der Grundversorger vorgängig schon verschiedene Behandlungen angeordnet, die insgesamt zu wenig brachten. Oder er erkennt beim Schmerzsyndrom die Notwendigkeit einer gesamtheitlichen Behandlung, die im Schmerzzentrum dank der Kooperation vieler Fachleute aus verschiedenen Bereichen am besten geboten werden kann.

Schmerzzustände sind ein biopsychosoziales Phänomen. Nicht allein die körperlichen Verletzungen, Krankheiten oder Operationswunden tun weh. Seelische Verletzungen können das Schmerzempfinden so stark beeinflussen, dass es verrücktspielt. Bereits der französische Philosoph und Naturwissenschaftler René Descartes erkannte im frühen 17. Jahrhundert, dass sich körperliche Schmerzen im Gehirn ausdrücken. Dennoch wurde dieser Schmerz-Empfindungszentrale lange wenig Bedeutung beigemessen, und Mediziner beurteilten vor allem die «Peripherie», also die sichtbare Verletzung oder den Krankheitsherd.

In der heute üblichen «multimodalen» Schmerztherapie geht es darum, die Patienten und Patientinnen in ihrer Gesamtheit wahrzu-

nehmen: Wie leben sie, welche Umstände bereiten ihnen Mühe, wie gehen sie mit Schmerzen um? «Am Anfang steht bei uns ein ausführliches Gespräch. Wir müssen vor allem wissen, wie die oder der Betroffene Schmerz empfindet. Erst dann folgt die körperliche Untersuchung, das Sichten bereits vorliegender Bildträger oder das Erstellen neuer», sagt Renate Herren Gerber. «Eine Wirbelsäule kann vom Alter sehr gezeichnet sein und kaum Schmerz bereiten oder relativ gut aussehen, und trotzdem leiden die Betroffenen an stärksten Rückenschmerzen. Die persönliche Wahrnehmung ist für den Patienten und uns massgebend.»

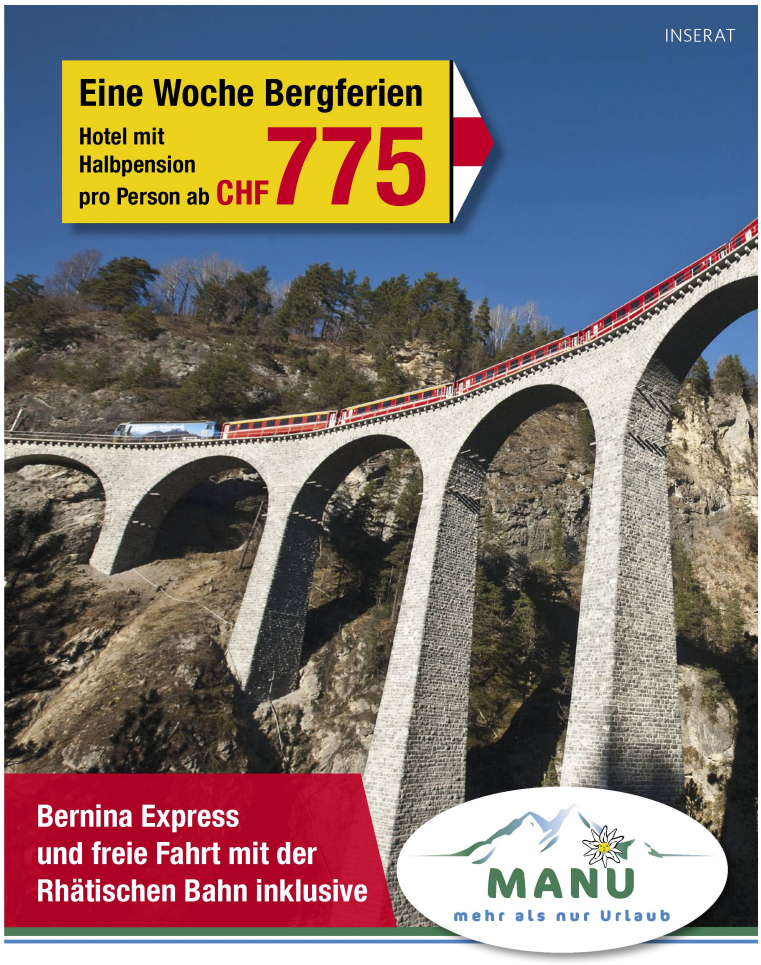
Seele und Körper behandeln

Wenn sich die Ärztin nach dem Befinden erkundigt, fliessen oft schon beim ersten Gespräch die Tränen. Der Rücken oder das Knie stehen dann vielfach nicht im Vordergrund, sondern schmerzvolle Erfahrungen der Psyche, die häufig weit zurückgehen. «Da gibt es verschiedene belastende Themen, von Partnerschaftsproblemen über finanzielle Sorgen und Schlaflosigkeit bis zu Einsamkeit und Selbstwertverlust. Wir sind erschüttert, wie viele unserer Patientinnen und Patienten in der Kindheit seelischen Stress erlebt haben bis hin zu sexuellem Missbrauch oder Vernachlässigung. Diese Dinge lasten auch viele Jahre später noch auf ihnen.»

Die Verarbeitung der Schmerzen und der Umgang damit entscheiden über das Wohlergehen. Daher gilt: Kaum eine Behandlung chronischer Schmerzen verläuft ohne Psychotherapie, zum Erlernen neuer Umgangsstrategien. Auf der biologischen, körperlichen Seite sind u. a. Physio- und Ergotherapie nicht medikamentöse Behandlungen, die Linderung bringen können, sofern sie mit der nötigen Ausdauer durchgeführt werden. Massagen können ebenfalls wohltuend wirken, allein schon durch die körperliche Zuwendung.

Medikamente kommen bei der multimodalen Schmerztherapie natürlich auch zum Einsatz. Aber damit ist es nicht getan, wie sich das manche Betroffene wünschen würden. Renate Herren Gerber: «Unsere Aufgabe ist es, den Leuten aufzuzeigen, wie, wo und warum ihre Schmerzen entstehen und dass Medikamente nur eine Teillösung

INSERAT



Wander- und Erlebniswoche im Alpenparadies Graubünden

Geniessen Sie aktive Tage und lassen Sie sich von der grandiosen Alpenwelt verzaubern. Entdecken Sie Graubünden grenzenlos auf individuellen oder geführten Wanderungen, mit der Rhätischen Bahn und dem PostAuto. Mit dem **exklusiven MANU graubündenPASS** heisst es einfach einsteigen und die schönste Ferienecke der Schweiz erkunden: individuell, flexibel und sorglos. **MANU** ist **M**ehr **A**ls **N**ur **U**rlaub.

Individuelle Erlebniswochen

- ✔ 7 Nächte im Hotel mit Halbpension oder 7 Nächte in der Ferienwohnung ohne Verpflegung, mit Endreinigung und Erstausstattung Wäsche
- ✔ Alle Zimmer/Wohnungen mit Bad oder Dusche/WC, SAT-TV, WLAN
- ✔ Ausflugs- und Wandertipps für Ihre Ferienwoche
- ✔ Bergbahnen je nach Unterkunft und Region inklusive (Bsp. Davos 6 Bergbahnen)
- ✔ Verleih von Wanderstöcken und Tagesrucksäcken
- ✔ MANU graubündenPASS für 6 Tage freie Fahrt mit der Rhätischen Bahn und PostAuto in ganz Graubünden
- ✔ Eine Fahrt mit dem Panoramazug Bernina Express von Filisur bis Tirano, Rückfahrt im Regelzug
- ✔ Tourismustaxe, Service, MwSt.

Geführte Wanderwochen

Entdecken Sie zusammen mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Leitung eines einheimischen Wanderleiter die herrliche Bergwelt Graubündens. Die Wanderungen sind für aktive Senioren geeignet.

Termine und Informationen unter www.manu-touristik.ch

Preise in CHF pro Person bei Zweierbelegung				
3✵ Hotel ab	775 A	800 B	825 C	850 D
4✵ Hotel ab	940 A	965 B	990 C	1'015 D
Ferienwohnung ab	450 A	475 B	500 C	525 D
Einzelzimmerzuschlag ab CHF 110. Gruppenermässigung bereits ab 6 Personen.				

Reisetermine 2017		
13.05. A	08.07. D	02.09. C
20.05. A	15.07. D	09.09. C
27.05. B	22.07. D	16.09. C
03.06. B	29.07. D	23.09. B
10.06. B	05.08. D	30.09. A
17.06. C	12.08. D	07.10. A
24.06. C	19.08. C	14.10. A
01.07. C	26.08. C	21.10. A

Ihr Anreise-GUTSCHEIN

Kostenlose Anreise bei Buchung bis 31.05.2017

Hin- und Rückfahrt mit öV ab Schweizer Wohnort:
2. Klasse mit Halbtax kostenlos statt ~~CHF 49~~
2. Klasse ohne Ermässigung CHF 49 statt ~~CHF 98~~

Gutschein Code ZL517

... günstig und direkt beim Veranstalter buchen

☎ 081 256 55 20

www.manu-touristik.ch

Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr | 13.30-17.00 Uhr. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters MANU Touristik GmbH, Comercialstrasse 20, 7000 Chur.

des Problems darstellen.» Es mangle an Aufklärung, ist die Fachärztin überzeugt. Viele wüssten zum Beispiel nicht, dass Nicht-Steroidale-Anti-Rheumatika (NSAR), wie sie gängig bei Rückenschmerzen geschluckt werden, auf Magen, Verdauung und Niere schlagen können und dass ihre Wirkung für viele chronische Schmerzarten nicht erwiesen ist. Auch schonten sich viele Betroffene zu stark. Dabei sei mittlerweile bekannt, dass Schonung und Immobilität manche Schmerzen, zum Beispiel bei Arthrose, über die Zeit sogar noch verstärkten.

Ganz schmerzfrei zu werden, ist kaum möglich

Für die Wahl des jeweils bestmöglichen Medikamentes ist nicht die Schmerzintensität entscheidend, sondern um welche Art von Schmerzen es sich handelt. «Man unterscheidet nozizeptive und neuropathische Schmerzen, je nachdem, ob Gewebe verletzt wurde, wie etwa bei Arthrose, oder ob Nerven geschädigt sind, wie dies etwa bei Schnittverletzungen oder nach Operationen der Fall sein kann», erklärt die Fachärztin. «Arzneien wie NSAR wirken direkt am Ort des Geschehens, an der Peripherie, haben aber auf die Schmerzleitung ins Gehirn kaum Einfluss. Sie sind deshalb bei akuten Gewebsverletzungen sinnvoll. Bei Nervenverletzungen sind als Medikamente der ersten Wahl Antiepileptika oder Antidepressiva einzusetzen, weil sie auf die Schmerzleitung ins Gehirn Einfluss nehmen.» Opioide können bei beiden Schmerzarten zum Einsatz kommen. «Die Wirksamkeit der Opioide bei chronischen Nicht-Tumor-Schmerzen ist nicht gut belegt oder gar umstritten», sagt Anästhesiefachärztin Kelly. Kein Medikament könne den Schmerzreiz ganz ausschalten.

Schmerzfreiheit kann nicht das Ziel sein, Schmerzlinderung schon. «Es ist schwierig, den Patienten erklären zu müssen, dass es sehr unwahrscheinlich ist, totale Schmerzfreiheit zu erreichen. Der Körper wird nun mal älter, die Veränderungen am Skelett führen zu Einschränkungen», betont Renate Herren Gerber. Sofern die Patientinnen und Patienten ihre Schmerzen und Einschränkungen akzeptieren könnten und eine gewisse Gelassenheit entwickelten, so lasse sich mit einer schmerztherapeutischen Behandlung die Lebensqualität verbessern. Je früher diese einsetzt, desto mehr kann sie bewirken.

So wie beim 72-jährigen Witwer mit Rückenschmerzen im Lendenbereich. Das geliebte Hobby Wandern hatte er seit dem Tod der Gattin aufgegeben. Plötzlich ging nichts mehr ohne das quälende Stechen und Ziehen im Kreuz – weder aufstehen, gehen, sitzen noch liegen. Schmerztabletten, die es in der Apotheke ohne Rezept gab, schluckte er in rauen Mengen, ohne nennenswerte Besserung. Den Tag verbrachte er meist allein, lesend oder vor seiner Briefmarkensammlung. Nachts liessen ihn die Bilder der letzten Krankheitsphase seiner Ehefrau nicht zur Ruhe kommen.

Im MRI sah man nur alterstypische Veränderungen der Wirbelsäule. Die Vermutung, dass der Schmerz durch Arthrose in den kleinen Zwischenwirbelgelenken verursacht werde, bestätigte sich durch eine diagnostische Infiltration mit einem Lokalanästhetikum. Durch eine Kortisonspritze erreichte man für einige Wochen eine Schmerzlinderung. Nach Gesprächen über die Ursachen von Schmerzen war der Patient motiviert, eine aktive Physiotherapie aufzunehmen, und begann, täglich einen kurzen Spaziergang zu machen. Er profitierte wider Erwarten von drei Gesprächen mit der Schmerzpsychologin, die ihn sehr erleichterten. Um die viele Freizeit zu füllen und auf andere Gedanken zu kommen, schaffte er sich einen Hund an. Nach weiteren drei Monaten konnte er sich zwar noch immer nicht beschwerdefrei bücken, aber schon über eine Stunde mit dem Vierbeiner spazieren. Dabei vergass er seinen Rücken manchmal sogar. ❋

Internet-Adressen:
www.change-pain.com,
www.pain.ch,
www.schmerz-nottwil.ch

„Es ist schwierig, Betroffenen erklären zu müssen, dass totale Schmerzfreiheit kaum zu erreichen ist.„

Renate Herren Gerber