

**Chronischen Schmerz kann man nicht vernichten,
man muss ihn leben! Leider!**

Einleitung

Chronische Schmerzen sind ein weitverbreitetes Problem. 16% der Schweizer Bevölkerung leiden darunter, jeder dritte Haushalt ist betroffen. Trotzdem wird die Thematik weder in der Medizin noch in der Politik entsprechend gewürdigt. Der vorliegende Ratgeber soll aufzeigen, was man gegen chronische Schmerzen und für ein gutes Leben, wenn die Schmerzen denn bleiben, tun kann.

Im ersten Kapitel erkläre ich, was chronische Schmerzen sind, warum sie bleiben können und was sie mit unserem Leben tun. Wissen hilft im Umgang mit Schmerzen, zeigt, dass es sich nicht um eine mystische Strafe handelt, und nimmt uns die Angst. Es ist entscheidend, dass Sie Ihren unerwünschten Begleiter, den Schmerz, verstehen. Nur so können Sie auch besser mit diesem schwierigen Charakter umgehen.

«Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer Frau zu verstehen. Andere befassen sich mit weniger schwierigen Dingen, z. B. der Relativitätstheorie.»

Albert Einstein

 *Ich beschäftige mich mit chronischen Schmerzen.*

Im zweiten Kapitel gehe ich auf die verschiedenen medizinischen Möglichkeiten der Behandlung ein. Schon hier sei angemerkt, dass bei chronischen Schmerzen eigentlich immer behandelt werden muss, da Schmerzen die Tendenz haben, sich mit der Dauer zu verstärken. Es gibt viele Methoden, die helfen können. Seien wir ehrlich: Auch ein Gebet ist vielleicht hilfreich. Jedoch gilt es bei allem, was wir anwenden,

um Schmerzen zu behandeln, eine Risiko-Nutzen-Abwägung zu machen. Beim Gebet alleine haben Sie keine Risiken; wenn Sie aber gleich einer Sekte beitreten, sieht dies womöglich anders aus. Jede Methode, die Sie anwenden, sollte eine spürbare Verbesserung innert nützlicher Frist bringen. Ist man verzweifelt, macht man vieles, um den Schmerz loszuwerden. Und man tut alles, um den Glauben nicht zu verlieren. Das kann gefährlich sein. Es ist daher wichtig, dass Sie gute und kompetente Therapeutinnen und Therapeuten haben, die sich einfühlend können und Sie ernst nehmen.

Können Schmerzen nicht mehr ganz eliminiert werden – und das ist sehr häufig der Fall –, ist es entscheidend, eine Akzeptanz für den Schmerz (wie in etwa für das Altern) zu erarbeiten. Davon und wie wir mental und psychisch mit diesem Problem besser umgehen können, handelt Kapitel 3.

Chronische Schmerzen haben immer Folgen: Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten bei der Arbeit und mit den Versicherungen, finanzielle Folgen. In Kapitel 4 behandle ich diese Themen.

In Kapitel 5 gehe ich auf die Besonderheiten einzelner Schmerzproblematiken ein, und im Anhang schliesslich gebe ich einige hilfreiche Bücher, Adressen und Webseiten an.

Dieser Ratgeber ist kein Kochbuch. Oder doch?

Vielleicht hilft er Ihnen, das Richtige einzukaufen. Und zu entscheiden, mit welchem Koch Sie arbeiten sollten.

Manchmal können Sie selber zur Tat schreiten, manchmal reicht ein Catering, und ab und zu müssen Sie einen 5-Sterne-Koch engagieren. Meist brauchen Sie aber, wenn Sie chronische Schmerzen haben, ein ganzes Küchenteam, und zwar ein gutes.

Ich kann Sie zum Essen einladen, für Sie kochen, den Tisch decken; aber sich hinsetzen und essen müssen Sie selbst. Auch wenn die Kost zum Teil schwer verdaulich ist und einige Bitterstoffe enthält, nehmen Sie die Einladung bitte an. Für ein besseres Leben trotz Schmerzen.

Dr. med. Roland Schreiber
im April 2020

Was Sie von Anfang an über chronische Schmerzen wissen müssen

In maximal zwei Stunden haben Sie dieses Kapitel gelesen. Lassen Sie es auf keinen Fall aus! Sie können dann auch besser argumentieren, wenn Ihr Gegenüber einfach nicht verstehen will, dass man Ihnen Ihre Schmerzen nicht ansehen kann, dass sie nicht «beweisbar» und trotzdem quälend vorhanden sind.

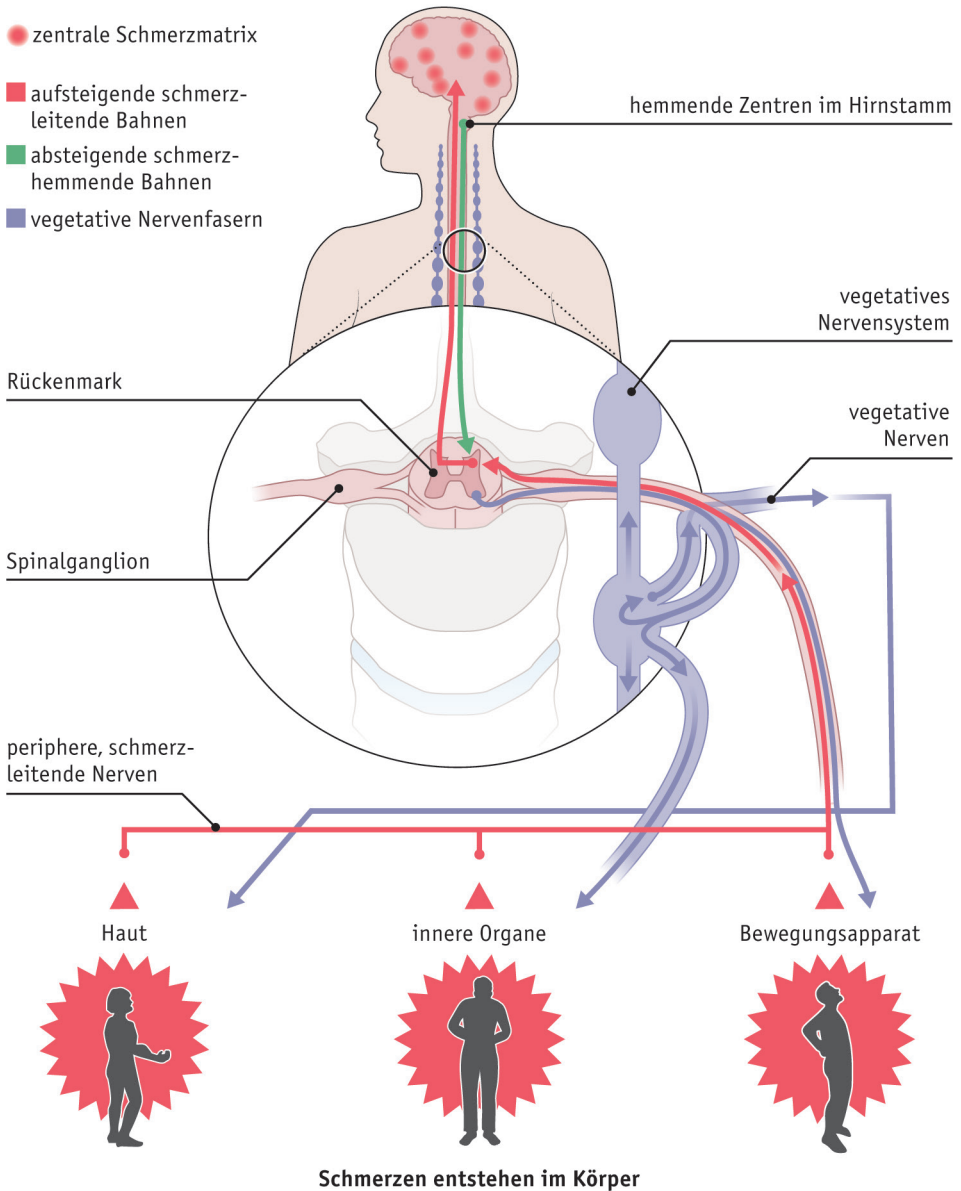
Egal, wo es schmerzt, und auch egal, wie lange es schon schmerzt: Schmerz betrifft den Menschen immer als ganze Person, dazu auch Partner, Freundinnen und Freunde. Die Stimmung wird beeinträchtigt, die Arbeit leidet. Gehen Schmerzen nicht mehr weg, werden sie chronisch, stellen sie den Menschen existenziell infrage. Und tun wir nichts gegen die Schmerzen, werden sie einerseits immer stärker und führen andererseits häufig zu einem psychosozialen Abstieg: Verlust der Arbeit, finanzielle Probleme, Abhängigkeiten von Institutionen wie Arbeits- und Sozialämtern, aber auch Verlust des Partners und abgebrochene Freundschaften.

Doch bevor wir beginnen, die Schmerzen zu behandeln, müssen wir erst mit einigen Vorurteilen und veralteten Ansichten aufräumen, aber auch einige Fakten wiederholen, die zwar bekannt sind, jedoch von vielen gerne ignoriert werden.

Wie Schmerzen entstehen oder: Descartes ist so was von veraltet

Schmerzen entstehen im Körper und werden bis zum Hirn weitergeleitet durch das schmerzleitende System (siehe Infografik nebenan). Dieses besteht aus Fühlern (Nozizeptoren) in der Haut, den inneren Organen und im Bewegungsapparat. Von dort gehen die schmerzleitenden Nervenfasern zum sogenannten Spinalganglion. In diesem werden die Fasern gesam-

DAS SCHMERZSYSTEM

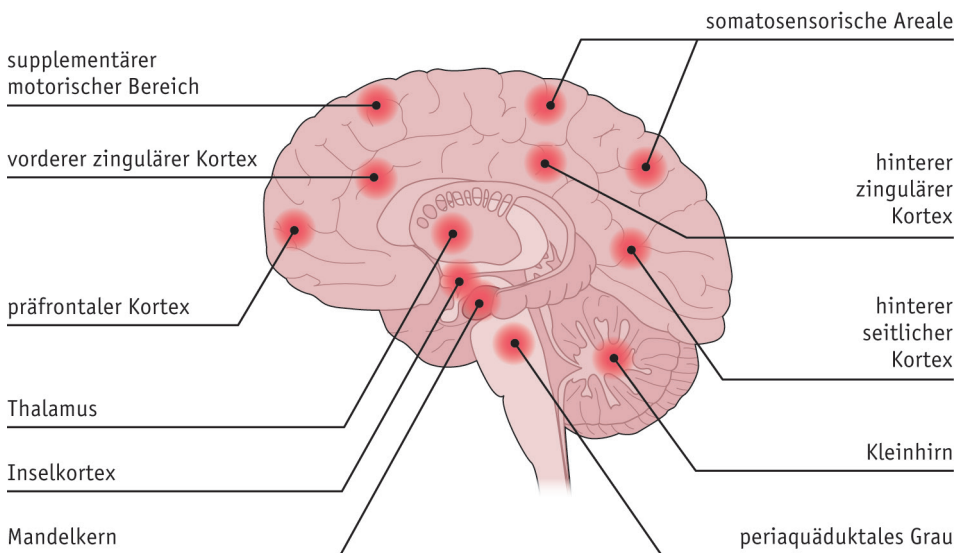


melt, umgeleitet und ins Rückenmark geführt. Durch Bahnen im Rückenmark wird der Schmerz schliesslich ins Hirn weitergeleitet. Von hemmenden Zentren im Hirnstamm laufen wiederum die absteigenden schmerzhemmenden Bahnen ins Rückenmark zurück und beeinflussen (hemmen) die Schmerzempfindung. Ferner bestehen Verbindungen zum vegetativen Nervensystem (siehe Seite 112). In all diesen Teilen des Schmerzsystems kommt es zu Veränderungen, wenn Schmerzen bleiben.

Die Schmerzmatrix

Im Hirn werden bei Schmerzen zwölf Zentren aktiv; man spricht von Aktivierung der sogenannten Schmerzmatrix.

DIE SCHMERZMATRIX



Diese Zentren werden nicht nur durch körperliche Schmerzen aktiviert, sondern auch von negativen Gefühlen und sozialer Ablehnung, was sich im Funktions-MRI darstellen lässt. Die Wissenschaft hat also bewiesen, dass das Hirn nicht zwischen körperlichen und seelischen Schmerzen unterscheidet. Damit kann die dualistische Sichtweise der Körper-Geist-Ein-