

## **Entspannungstechniken bei Schmerzereignissen während eines stationären Klinikaufenthaltes**

Liebe Patienten,

vor jeder Operation/Intervention werden Sie vom behandelnden Arzt über die hierbei erwartbaren Schmerzen und unsere vielfältigen medizinischen Angebote zur medikamentösen Schmerztherapie aufgeklärt. Da wir mit unseren hausweiten Akutschmerzmanagement- Konzept beim TÜV-Rheinland seit mittlerweile 13 Jahren zertifiziert sind, nehmen wir Ihre Schmerzbehandlung sehr ernst.

Sie werden während Ihres stationären Aufenthaltes von der Pflege und bei ärztlichen Visiten mehrfach pro Tag nach Schmerzen befragt. Hierzu setzen wir wissenschaftlich fundierte Messverfahren und Vorgehensweisen zur Schmerzbehandlung an.

In diesem Artikel möchten wir Sie vor einer Operation/Intervention in unserem Haus über Möglichkeiten der ergänzenden nichtmedikamentösen Schmerzlinderung und -beeinflussung informieren, die Sie bei Schmerzen jederzeit selber anwenden können:

### **Hebelpunkt 1: Wissen über Ihre Krankheit, die geplante Operation, die erwartbaren Schmerzen und die hausinternen Vorgehensweisen zur Schmerzbehandlung**

Im Rahmen der ärztlichen Vorgespräche und Visiten werden Sie umfassend aufgeklärt. Bedingt durch Zeitdruck im Klinikalltag, eventuelle Sprachbarrieren, verständliche Sorgen und Aufregung ist es möglich, dass Sie auch nach einem Aufklärungsgespräch offene Fragen haben, die nicht verständlich oder nicht ausführlich genug besprochen wurden. Bitte haken Sie in diesem Fall unbedingt nach und stellen uns (wir verfügen über interne Dolmetscher) alle offenen Fragen, denn ein gut aufgeklärter Patient hat Studien zufolge deutlich weniger Ängste und damit oft weniger Leidensdruck bei auftretenden Schmerzen. Fragen Sie uns gerne im Rahmen der Medikamentenaufklärung und Visiten nach häufigen Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten und melden sich immer zeitnah, sobald Sie Schmerzen, starke Ängste oder Nebenwirkungen verspüren, damit wir sofort darauf reagieren können.

### **Hebelpunkt 2: Vertrauen in Ihr Behandlungsteam**

Wir versprechen Ihnen unser Möglichstes zu tun, um Ihre Schmerzen nach Operationen zeitnah und bestmöglich zu behandeln, sobald Sie dem Behandlungsteam davon berichten. Sie werden daher auf Ihrer Station grundsätzlich nicht um Schmerzmittel „betteln“ müssen, den wir glauben Ihnen sofort, wenn Sie uns belastende Schmerzen, Ängste oder Nebenwirkungen melden. Die Gewissheit auf verlässliche Unterstützung unsererseits schafft Vertrauen und hilft Ihnen bei plötzlichen Schmerzereignissen etwas ruhiger zu bleiben. Bitte lösen Sie den bettseitigen Schwesternruf auf der Station bei Schmerzen zeitnah Tag und Nacht aus, denn nur dann können wir Ihnen frühzeitig helfen. Reichen die verordneten Schmerzmedikamente nicht aus, melden Sie auch das bitte zeitnah, denn dann bekommen Sie entweder mehr davon oder wir setzen ein anderes stärkeres Medikament ein. Bei seltenen Situationen wo unsere Schmerzstandards nicht ausreichen, kann vom Stationsarzt Tag und Nacht ein schmerztherapeutisch versierter Facharzt der Anästhesie konsiliarisch hinzugezogen werden, um ergänzend z.B. Schmerzkatheter-Verfahren, eine Schmerzpumpe, besondere Schmerzmittel und/oder Beruhigungsmittel einzusetzen.

### **Hebelpunkt 3: Ablenkung bei Schmerzereignissen schaffen**

Wenn Sie z.B. nach der Operation Schmerzmedikamente erhalten, dauert es je nach Verabreichungsform logischerweise einige Zeit bis diese wirken. Bei der Gabe des Medikamentes über eine Spritze beginnt die Erleichterung schon nach wenigen Minuten und steigert sich sehr schnell, während nach einer Schmerztablette durchaus 30-60 Minuten vergehen können, bis der Wirkstoff über den Darm aufgenommen wurde und zu wirken beginnt. Sie sollten sich also während der Wartezeit bis zum Wirkungseintritt möglichst gut ablenken und entspannen. Hierfür stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung, mit denen Sie sich schon vor Ihrer Operation gedanklich beschäftigen sollten:

## **Entspannungstechniken bei Schmerzereignissen während eines stationären Klinikaufenthaltes**

- **Ablenkung:** Ablenkung von den Schmerzen durch Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten oder durch Gespräche kann man dazu beitragen, die Schmerzempfindung zu mindern. Wenn Sie mögen, hören Sie in der Wartezeit bis zum Wirkungseintritt der Schmerzmedikamente z.B. Radio, sehen sich einen Film an, hören ruhige Musik, lesen ein Buch oder telefonieren mit Familienangehörigen.
- **Optimistische Grundhaltung:** Eine positive Einstellung und Selbstvertrauen können helfen, Schmerzen etwas besser zu ertragen, da dies die Ausschüttung von Endorphinen und Endocannabinoiden, den körpereigenen Glückshormonen, fördert, die schmerzlindernd wirken können.
- **Bewegung:** Wenn das Schmerzereignis nicht so ausgeprägt ist und Sie nach der Operation schon aufstehen dürfen, kann ein achtsamer Spaziergang im Patientenzimmer oder auf dem Stationsflur ggf. helfen, die Schmerztoleranz zu erhöhen und das Wohlbefinden zu steigern. Wir verfügen hausweit über die Möglichkeit, für Sie eine physiotherapeutische Behandlung zu beauftragen, um Schmerzen durch z.B. bei muskulären Verspannungen ergänzend zu den Schmerzmedikamenten abzumildern. Bitte sprechen Sie die Stationsärzte an, wenn Sie dies bei Ihrem Fall als hilfreich empfinden.
- **Soziale Unterstützung:** Der Austausch mit anderen Patienten und die Unterstützung durch Fachpersonal können ebenfalls dazu beitragen, besser mit Schmerzen umzugehen. In besonderen Fällen (z.B. Panikattacken, Ängste, Depression) können daher auch konsiliarisch Psychiater unserer Klinik unterstützend hinzugezogen werden. Gerne kann auch unser klinikinterner Besuchsdienst für Patienten oder unsere Seelsorger als Gesprächspartner hinzugezogen werden.
- **Achtsamkeitsübungen:** Durch Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Meditation kann man den Fokus von den Schmerzen weg auf andere Dinge lenken. Techniken wie Meditation werden üblicherweise über Jahre unter Supervision eines erfahrenen Lehrers/Lamas geübt, bevor sie die gewünschte Wirkung erzielen. Bei einem kurzfristig anstehenden Klinikaufenthalt ist es also unrealistisch, sich mal eben eine z.B. komplexe tibetische Meditationstechnik anzueignen, aber wir zeigen Ihnen nachfolgend zwei sehr abgespeckte Varianten auf, die auch bei ungeübten Patienten Nutzen bei Schmerzen erzielen kann:
  - **Einfache Achtsamkeitsübung zur Entspannung**
    1. Ruhigen Ort finden: Setzen oder legen Sie sich im Bett oder auf einem Stuhl bequem hin, möglichst ohne Störungen und schließen sanft die Augen. Wenn Sie sitzend meditieren, legen Sie ihre Hände zusammengelegt in Ihren Schoß oder auf Ihre Knie und achten darauf, möglichst aufrecht zu sitzen. Die Augen sind bei der Übung wahlweise halb oder ganz geschlossen.
    2. Atmung beobachten: Atmen Sie nun langsam und tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Atem an der Nasenspitze kommt und geht, ebenso wie sich Ihr Bauch hebt. Vermeiden Sie trotz der Schmerzen eine hektische Atmung und atmen ganz bewusst langsam in den Bauch hinein ohne dabei zu pressen. Atmen Sie nun langsam durch den Mund aus.
    3. Auf den Atem konzentrieren: Richten Sie durchgängig ihre volle Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem – wie er langsam ein- und ausströmt. Lassen Sie dabei Gedanken/Sorgen/Ängste kommen und gehen, ohne ihnen nachzuhängen oder sie zu beurteilen, denn Gedanken/Gefühle lösen sich wie Wolken am Himmel wieder auf. Wenn Ihre Aufmerksamkeit während der Übung nachlässt und Ihre Gedanken dominieren, kehren Sie immer sofort zurück zum Beobachten des Atems. Wenn es

## **Entspannungstechniken bei Schmerzereignissen während eines stationären Klinikaufenthaltes**

Ihnen bei der Konzentration auf den Atem hilft, zählen Sie leise jede Ein- und Ausatmung mit.

4. Körper wahrnehmen: Erspüren Sie nun nacheinander achtsam alle Körperteile einzeln, von den Füßen bis zum Kopf. Erlauben Sie ihnen, sich zu entspannen.
  5. Positive Gedanken: Wiederholen Sie innerlich einen beruhigenden Satz, z.B. „Ich bin ruhig und entspannt, weil ich weiß, dass die verabreichten Schmerzmittel schnell wirken werden und es mir gleich wieder besser gehen wird.“
  6. Langsam zurückkehren: Nach 10-30 Minuten öffnen Sie langsam die Augen, atmen tief durch und strecken sich behutsam.
- **Einfache Meditation bei Schmerzen**
    1. Atme tief und langsam ein... und wieder aus. Spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug ein bisschen mehr entspannt.
    2. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Stelle, an der du Schmerz fühlst. Nimm den Schmerz wahr, ohne ihn zu bewerten oder zu verändern. Erlaube dir, einfach nur zu beobachten.
    3. Atme ganz bewusst in diesen Bereich hinein. Stell dir vor, dass dein Atem wie eine sanfte Welle ist, die sanft über die schmerzende Stelle fließt und sie einhüllt.
    4. Mit jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen, wie sich die Anspannung und der Schmerz ein kleines bisschen lösen dürfen. Du brauchst nichts erzwingen, nur aufmerksam und liebevoll dabeibleiben.
    5. Wenn dein Geist abschweift, bringe deine Aufmerksamkeit einfach wieder sanft zurück zum Atem und zur schmerzenden Stelle.
    6. Erlaube deinem Körper, loszulassen, soweit das möglich ist. Du bist nicht der Schmerz – du bist der Beobachter, der ihn mit Mitgefühl wahrnimmt.
    7. Atme noch ein paar Mal tief ein und aus... und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.
  - Falls Sie ein vertieftes Interesse an geführten Meditationstechniken haben, können Sie sich vor dem Klinikaufenthalt eine entsprechende App aus dem PlayStore auf ihr Handy herunterladen und bei Schmerzereignissen oder Sorgen mit Kopfhörer nutzen. Nicht alle **Meditations-Apps** sind kostenpflichtig, aber teilweise dann nur eingeschränkt nutzbar.

### **Nachfolgend empfehlenswerte Meditations-Apps (2025):**

#### Insight Timer – kostenlose Option

Bietet mit über 150.000–200.000 geführten Meditationen eine gigantische Bibliothek – alle größtenteils kostenlos verfügbar. Inklusive anpassbarer Timer, vielfältiger Soundeffekte, Community-Gruppen und Fortschrittsstatistiken.

#### Calm – stark für Schlaf und entspannende Inhalte

Bekannt für hochwertige Schlafgeschichten (z. B. vorgelesen von Prominenten wie Harry Styles), beruhigende Naturklänge und Musik. Umfangreiche Meditationen zu Stress, Fokus, Achtsamkeit; auch mit flexibel einsetzbaren Zeitfenstern geeignet. Kostenlose Testphase möglich.

#### Headspace – langfristig umfassendes Achtsamkeitsangebot

Wissenschaftlich untermauerte Meditationen für Anfänger\*innen sowie umfangreiche Übungen zu Fokus, Schlaf, Stressbewältigung. Besonders einsteigerfreundlich und ideal für die Alltagsintegration.

#### Deutsche Apps im Fokus:

- 7Mind: Beliebteste Meditations-App in Deutschland, mit Meditationen, SOS-Techniken, Schlafgeschichten und Apple Health-Integration.

## **Entspannungstechniken bei Schmerzereignissen während eines stationären Klinikaufenthaltes**

- Petit BamBou: Viele deutschsprachige Inhalte (über 450 Meditationen), Tagesmeditationen, Timerfunktion.
- Meditopia: Über 250 Meditationen in Deutsch mit guter Audioqualität und Offline-Nutzung.

**Der Qualitätszirkel Akutschmerzmanagement wünscht Ihnen alles Gute für Ihren Aufenthalt in den Sana Kliniken Duisburg in Wedau und baldige Genesung!**