



# Chronische Schmerzen – was kann ich tun?



# Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

## was ist überhaupt „chronischer Schmerz“?

Es handelt sich um einen anhaltenden Schmerz, der nicht mehr (nur) auf eine rein körperliche Schädigung hinweist. Er hat sich vielmehr weiterentwickelt zu einem eigenständigen Krankheitsbild, zu dessen Fortbestehen häufig auch seelische und soziale Faktoren beitragen. In Deutschland leiden ca. 8 Millionen Menschen an solchen chronischen Schmerzzuständen, die die Betroffenen zermürben und in ihrer Lebensqualität oft deutlich beeinträchtigen.

## Der Betroffene gerät in eine Abwärtsspirale

### Schmerz als Auslöser

Angst vor zunehmenden Schäden

Verminderte körperliche und soziale Aktivität

Vermehrte Arztkontakte

Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit

Sozialer und körperlicher Funktionsverlust

Vermehrte Schmerzempfindlichkeit des Nervensystems



Weniger Lebensfreude

Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit

Weniger Selbstbestätigung

Depression

**Mehr Schmerz**

In der medizinischen Erstuntersuchung können wir ÄrztInnen häufig keine vordergründige körperliche Ursache für das Weiterbestehen Ihrer Schmerzen entdecken. Viele von Ihnen berichten uns über bereits lange bestehende Beschwerden, viele unbefriedigende Behandlungsversuche bis hin zu operativen Eingriffen und können sich selbst ihr eigenes Leiden nicht recht erklären. Ihre Beschwerden zeigen sich vielleicht als Kopf- und Gesichts-, Rücken- oder Gelenkschmerz, manchmal gar als Ganzkörperschmerz, wie wir ihn vom Fibromyalgiesyndrom her kennen.

## Was ist beim akuten Schmerz anders?

Der akute Schmerz ist Zeichen einer gerade ablaufenden Krankheit mit Fehlfunktionen oder einer aktuellen Verletzung. Durch verschiedene diagnostische Untersuchungen können wir seine Ursachen finden. Behandeln wir diese, klingt in aller Regel die Schmerzsymptomatik auch wieder ab. Allerdings gibt es einige akute Schmerzsyndrome, die gerade bei älteren Menschen schnell chronisch werden können. Dazu gehören zum Beispiel Nervenschmerzen im Rahmen einer Gürtelrose.

## Unsere Ambulanz

In unserer Ambulanz können Menschen mit chronischen und bestimmten, schwerer behandelbaren akuten Schmerzen ärztlich-schmerztherapeutisch betreut werden.

Wir bemühen uns, allen anfragenden Betroffenen zeitnah einen kurzen Kontakt in unserer Abklärungssprechstunde zur Verfügung zu stellen, um eine sinnvolle Behandlung planen zu können. Das kann die Empfehlung zu einer ambulanten schmerztherapeutischen Behandlung, zu einer stationären multimodalen Schmerztherapie oder zu anderen geeigneten Behandlungsmöglichkeiten umfassen.

## Ambulante ärztliche Schmerztherapie

### Schmerzdiagnose und Behandlungsplan

Nachdem wir Ihre Vorbefunde durchgesehen, eine schmerzbezogene Krankengeschichte erhoben und Sie untersucht haben, stellen wir eine Schmerzdiagnose. Anschließend erläutern wir Ihnen unseren Behandlungsplan und legen mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Behandlungsziel fest, das wir zusammen erreichen möchten. Unser Konzept besteht neben medikamentöser Behandlung aus Krankengymnastik, Trainingstherapie und Entspannungsverfahren. Auch eine psychotherapeutische Begleitbehandlung kann wichtig sein. Manchmal – besonders in der Akutphase eines erfahrungsgemäß rasch chronifizierenden Schmerzbildes – setzen wir auch spezielle Injektionstechniken ein.

Falls uns eine schmerztherapeutische Behandlung nicht oder noch nicht sinnvoll erscheint, z.B. weil gerade eine schwere seelische Problematik oder eine Suchterkrankung im Vordergrund steht, beraten wir Sie natürlich gerne über andere erfolgversprechende Behandlungsschritte.

## Behandlungsbedürftige akute Schmerzbilder

### Neuropathische Schmerzen

Schmerzen durch Erkrankungen oder Schädigungen von Nerven sind meist besonders quälend und erweisen sich oft als schwerer zu behandeln, da die klassischen Schmerzmittel oft geringere Wirkung zeigen. Schmerzen dieser Art treten z. B. auf bei und nach Gürtelrose, im Rahmen von Nervenschäden bei Zuckerkrankheit (Polyneuropathie), nach Verletzungen oder Bandscheiben-Problemen.

### Tumorschmerzen

Im Rahmen von Tumorerkrankungen treten oft Schmerzen auf, die sich im Verlauf der Erkrankung verändern und eine kontinuierliche Anpassung der Behandlung erfordern. Mehr zu unseren Behandlungsangeboten für Menschen mit Tumorerkrankungen finden Sie in unserem Informationsblatt zur Palliativmedizin.

### Schmerztherapie in türkischer Sprache

Als besonderes Angebot steht in unserer Ambulanz ein türkischsprechender ärztlicher Schmerztherapeut für Menschen mit einem entsprechenden Migrationshintergrund als Ansprechpartner zur Verfügung.



# Ambulante Gruppe für Menschen mit chronischem Schmerz

Patienten mit der Diagnose eines chronischen Schmerzes können in einer ambulanten Schmerzgruppe von max. 8 Teilnehmern 1× pro Woche in 10-12 Terminen die Grundlagen des modernen Schmerzverständnisses, Entspannungstherapie und ausgewählte psychologische Schmerzbehandlungstechniken kennenlernen. Die Teilnahme an dieser Gruppe ist nicht auf Schmerzpatienten unserer Ambulanz beschränkt, sie steht allen Patienten offen, die die Diagnose einer chronischen Schmerzerkrankung erhalten haben. Die Teilnahme an der Gruppe beinhaltet keine individuelle Schmerztherapie in unserer Ambulanz.

Neben ärztlichen Informationen werden der Erfahrungsaustausch der Betroffenen und einzelne Übungen hilfreicher Verfahren angeboten, die die Teilnehmer außerhalb der Gruppentermine in eigener Verantwortung vertiefen können. Eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson als Entspannungsverfahren ist fester Bestandteil.

Ziel ist eine erhöhte Selbstständigkeit und ein vermehrtes Selbstvertrauen im Umgang mit der Schmerzerkrankung.

Voraussetzung ist eine einmalige Vorstellung bei der ärztlichen Leiterin der Schmerzgruppe.



# Stationäre multimodale Schmerztherapie

Die stationäre multimodale Schmerztherapie bietet Menschen mit chronischen Schmerzen ein zwei- bis dreiwöchiges intensives Behandlungsprogramm in einer Gruppe Mitbetroffener.

Wie bei allen chronischen Erkrankungen ist eine Heilung im Sinne vollständiger und dauerhafter Schmerzfreiheit meist nicht möglich, aber zusammen mit unserem Team aus Ärzten, Psychologen, Physio-, Musik- und Kunsttherapeuten und erfahrenem Pflegepersonal können Sie einen Weg finden, Ihren Schmerz positiv zu beeinflussen statt sich ihm ausgeliefert zu fühlen.

Diese Form der Behandlung bietet einen intensiven Einstieg in alle Behandlungsaspekte chronischer Schmerzen. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen. Sie erfordert auf Seiten der Patienten die Fähigkeit und Bereitschaft, sich neue Blickwinkel und Fähigkeiten bzgl. ihrer Schmerzerkrankung anzueignen und sich mit Mitbetroffenen und dem behandelndem Team auszutauschen. Einschränkungen der Teilnahme gibt es deshalb bei Menschen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen, unbehandelten Suchterkrankungen, schweren Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit, wie z. B. schwersten Herz- und Lungenerkrankungen oder ausgedehnten Lähmungen. Deutliche Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit, wie z. B. bei Demenz, aber auch fehlende Kenntnisse der deutschen Sprache verhindern ebenfalls einen Behandlungserfolg.

Im Einzelfall kann deshalb eine stationäre Schmerztherapie mit umschriebener Zielsetzung, z. B. Medikamenteneinstellung, Medikamentenentzug etc. auch außerhalb der multimodalen Gruppentherapie notwendig sein.

Bitte beachten Sie, dass eine Aufnahme in die stationäre multimodale Schmerztherapie nur nach Terminabsprache möglich ist. In der Regel findet vorab ein einmaliges Gespräch in unserer Abklärungssprechstunde statt. In vielen Fällen ist eine Sichtung der Befunde und Vorbehandlungen vor der Entscheidung über eine Aufnahme sinnvoll, so dass wir Sie bitten werden, uns diese Befunde in Kopie in die Abklärungssprechstunde mitzubringen.

## Die stationäre multimodale Schmerztherapie umfasst

- Krankengymnastik und Trainingstherapie
- Psychologische Therapie
- Patientenschulung
- Medikamentöse Therapie
- Elektrotherapie (TENS = Elektrostimulation von Nerven über die Haut )
- Entspannungstherapie
- Kunst- und Musiktherapie



# Wichtige Rufnummern und Ansprechpartner im Überblick

## Ärztliche Ansprechpartner/-innen



**Dr. med. Uwe Junker**

Chefarzt

Zentrum für Anästhesie, Intensiv-,  
Schmerz- und Palliativmedizin

Telefon 021 91 / 13 - 51 00

skr-schmerztherapie@sana.de



**Hanna Ludwig**

Leitende Oberärztin

Zentrum für Anästhesie, Intensiv-,  
Schmerz- und Palliativmedizin

Telefon 021 91 / 13 - 51 00

skr-schmerztherapie@sana.de



**Heike Franken**

Oberärztin

Zentrum für Anästhesie, Intensiv-,  
Schmerz- und Palliativmedizin

Telefon 021 91 / 13 - 51 00

skr-schmerztherapie@sana.de



**Fahrettin Yilmaz**

Oberarzt

Zentrum für Anästhesie, Intensiv-,  
Schmerz- und Palliativmedizin

Telefon 021 91 / 13 - 51 00

skr-schmerztherapie@sana.de

## Kontakt

### Zentrum für Anästhesie, Intensiv-, Schmerz- und Palliativmedizin

Christiane Becker

Elke Billstein

Ansprechpartnerinnen im Sekretariat / Terminvereinbarungen

Telefon 021 91 / 13 - 51 00

Telefax 021 91 / 13 - 51 09

christiane.becker@sana.de

elke.billstein@sana.de

# So erreichen Sie uns

## Ihre Verkehrsanbindung



### **Sana-Klinikum Remscheid GmbH**

Zentrum für Anästhesie, Intensiv-,  
Schmerz- und Palliativmedizin

Burger Straße 211  
42859 Remscheid  
Tel. 02191/13-5100  
Fax 02191/13-5709  
[www.sana-klinikum-remscheid.de](http://www.sana-klinikum-remscheid.de)