



## Chronische Schmerzen

# Schmerzen verändern unser Gehirn

Chronischer Schmerz nimmt grossen Raum ein im Leben der Betroffenen. Er kann eine organische Ursache haben, ist oft allerdings die Folge von psychosozialen Problemen oder einer falschen Körperhaltung.

«Ein Indianer kennt keinen Schmerz.» Das Sprichwort ist bekannt. In Tat und Wahrheit ist es etwas komplizierter. Ob als Begleiterscheinung einer Verletzung, einer akuten Erkrankung oder als anhaltendes Phänomen: Schmerz kann sehr belastend sein und wichtige Energieressourcen rauben. Meistens ist er zeitlich limitiert. Akuter Schmerz ist ein physiologisches Warnsignal. Bei einer Beschädigung des Körpers – oder wenn dieser durch eine potenziell schädliche Wirkung der Umgebung in Gefahr ist –, wird ein Signal über mögliche oder bereits erfolgte Verletzungen aus den Nervenenden an das Rückenmark gesendet. Dort wird es über viele Umschaltungen (sogenannten Synapsen) ans Hirn weitergeleitet. Es folgt eine emotionale Reaktion: Angst, Wut, Aggression. Erst dann kommt es zur psychischen Auslegung des Geschehenen in der Hirnrinde. Die psychische Reaktion ist individuell und hängt von vielen Faktoren ab.

### Wir sind Schmerz

Das Wesen des Schmerzes ist sehr kompliziert. Wir sind Schmerz. Ein Leben ohne ihn ist unmöglich, er ist eng mit uns und unseren individuellen Stresssituationen verbunden. Er gehört entwicklungsgeschichtlich zu den

frühesten, häufigsten und eindrücklichsten Erfahrungen eines jeden Menschen. Trotz des Leids, das er erzeugen kann: Schmerz ist überlebenswichtig. Denn aus körperlicher Sicht gesehen, stellt er eine lebenserhaltende biologische Reaktion dar. Katzen machen bei Gefahr einen Buckel. Stellen ihren Schwanz auf. Fauchen. Beim Urmensch war das ähnlich: Adrenalinausschüttung, Blutdruckanstieg, Atembeschleunigung, Muskelanspannung. Um zu kämpfen oder zu fliehen. Der moderne Mensch schlägt sich mit anderen Problemen rum: mit unangenehmen Chefs zum Beispiel. Mit falschen Lebenspartnern. Mit Existenzängsten, Angst vor Jobverlust. All das wird vom Hirn als direkte Bedrohung wahrgenommen und verarbeitet. Solche stressauslösenden Faktoren erhöhen die ständige Kampfbereitschaft. Kommt dazu, dass wir als Kinder im Alter von etwa fünf Jahren ins heutige Korsett gezwungen werden. Wir arbeiten zu falschen Zeiten, in falschen Körperhaltungen. Wir bewegen uns zwar im Fitnesscenter oder auf dem Fussballplatz, allerdings nicht im Einklang mit der natürlichen Mechanik. Die Folgen sind Schmerzen am Rücken, an den Schultern, am Kreuz, im Nacken, im Kopf oder anderswo im Körper.

## En bref en français

### La douleur au quotidien

La douleur aiguë est un signal d'alerte physiologique et représente une réaction biologique de survie. La douleur chronique en revanche est un processus pathologique, une maladie. Elle s'immisce souvent discrètement dans le corps et domine ensuite quasiment tous les systèmes, y compris le cerveau. La forme chronique de la douleur peut être à l'origine de problèmes ou de troubles psychosociaux. Elle peut aussi être déclenchée ou favorisée par ces derniers. Des types fréquents de douleur sont les douleurs dorsales, les douleurs aux jambes, le syndrome douloureux régional complexe et les douleurs nerveuses. Il arrive cependant qu'un événement psychosocial se trouve au premier plan: un stress quotidien permanent ou des traumatismes peuvent entraîner des douleurs chroniques. Le traitement dépend beaucoup de l'exactitude du diagnostic, du type de douleur et de sa cause. Aujourd'hui, on combat la douleur chronique à l'aide d'une thérapie multimodale adaptée à chaque cas et d'un traitement interdisciplinaire de la douleur. Outre certains médicaments et une électrostimulation des nerfs, cette approche comprend également des infiltrations ciblées des parties du corps concernées, l'explication du tableau clinique au patient ainsi que l'apprentissage de stratégies de gestion du stress.

### Ursachen für chronischen Schmerz

So überrascht es denn auch nicht, dass in Europa etwa jeder fünfte Erwachsene von chronischem Schmerz – man spricht dann von Schmerzkrankheit – betroffen ist und deren Häufigkeit zunimmt. Ein Drittel dieser Patientinnen und Patienten hat starke Schmerzen, und nahezu die Hälfte hat Dauerschmerzen. Studien zeigen: Je grösser die Bevölkerungsdichte, desto mehr Menschen haben eine gesteigerte Schmerzsensibilität. Das erhöht wiederum das Risiko für die Entwicklung der Schmerzkrankheit. Neben den Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen sind chronische Schmerzen auch eine erhebliche finanzielle Belastung für die Gesellschaft. Sie gehören in den Industrieländern zu den kostenintensivsten Leiden.

Chronischer Schmerz ist immer ein pathologischer Prozess, eine Krankheit. Er nistet sich oft nahezu unbemerkt im Körper ein und beherrscht dann praktisch alle Systeme, inklusive das Gehirn. In chronischer Form kann er zu psychosozialen Problemen oder Störungen führen. Oder kann durch solche ausgelöst beziehungsweise begünstigt werden. Chronischer Schmerz kann verschiedene Ursachen haben: Er kann sich aus einem Akutschmerz heraus bilden. Der Körper hat dann ein Schmerzgedächtnis entwickelt. Die Nervenbahnen werden gereizt, selbst wenn die eigentliche Ursache nicht mehr da ist. Das kann dazu führen, dass sich der Schmerz ausbreitet oder an anderer Stelle wieder auftritt. Häufige Schmerzarten sind Rücken- und Beinschmerzen, das komplexe regionale Schmerzsyndrom und Nervenschmer-

zen. Auch Tumore können chronische Schmerzen verursachen. Sehr oft steht allerdings ein psychosoziales Geschehen im Vordergrund: Alltags-Dauerstress oder Traumata können zu chronischen Schmerzen führen.

### Chronische Schmerzen werden interdisziplinär auf mehreren Ebenen angegangen.

#### Richtige Diagnose ausschlaggebend

Einen Umgang zu finden mit Stressoren ist zielführender, als Medikamente zu schlucken. Die Behandlung hängt allerdings sehr von der richtigen Diagnose ab, von der Art und Weise des Schmerzes und seiner Ursache. Eine unpräzise Diagnose bedeutet eine nicht vollständig wirksame Therapie. Zudem ist es wichtig, den Patientinnen und Patienten keine

falschen Glaubenssätze einzureden. Denn der Glaube daran, dass eine Behandlung schädliche Nebenwirkungen hat, kann genau diese auslösen. Das wird Nocebo genannt. Schon die Angst vor Schmerz kann Schmerz bereiten. Traumata als Ursache für eine Schmerzkrankheit sind nicht immer einfach herauszufinden. Denn diese Patientinnen und Patienten sind oft nicht imstande, offen darüber zu reden.

Wichtig ist, keine Zeit zu verlieren: Je eher Betroffene gemeinsam mit dem Arzt, der Ärztin feststellen, dass ein bestimmter Schmerz nicht mehr eine vorübergehende Erscheinung, sondern ein chronisches Leiden ist, desto besser sind die Heilungschancen. Chronischem Schmerz entgegnet man heute mit einer individuell angepassten multimodalen Therapie und einer interdisziplinären Schmerztherapie. Dabei stehen neben bestimmten Medikamenten und einer Elektrostimulation der Nerven auch gezielte Infiltrationen der schmerzenden Körperteile, die Aufklärung über das Krankheitsbild sowie das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien auf dem Programm. Der Schmerz wird so auf allen möglichen Ebenen angegriffen. Das Wichtigste ist allerdings eine Änderung des Lebenswandels. Tai Chi oder Spiraldynamik sind ideal, um falsche Bewegungsabläufe zu korrigieren. Täglich ausgeübt, sind sie ein möglicher Schlüssel für bessere Lebensqualität und Stressreduktion. Denn Dauerschmerz führt zu physischen und psychischen Problemen: zu Bewegungsarmut, Fehlbelastung durch Schonhaltung, aber auch zu depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, Erschöpfung und dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Schmerz-Patienten mangelt es meistens an Verständnis. Gerade das brauchen sie aber, sonst ziehen sie sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück.



#### Die Auskunftsperson

Dariusz Kwiatkowski, Dr. med.  
Facharzt für Anästhesiologie mit  
Fähigkeitsausweis Interventionelle  
Schmerztherapie  
Leitender Arzt Anästhesie/Schmerztherapie

#### Kontakt:

Spitalzentrum Biel  
Vogelsang 84, 2502 Biel  
Tel. 032 324 18 03  
dariusz.kwiatkowski@szb-chb.ch

Extra:  
Link zur Website der  
Schmerztherapie  
des SZB

