



bewusstgesund

Gesundheitstipps von  
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYNSA, 23. 6.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2 Bewusst  
gesund

# Chronische Schmerzen

**S**tudien belegen, dass rund 25 Prozent der Österreicher unter chronischen Schmerzen leiden. Ein enormer Leidensdruck, der in das Privatleben genauso Eingriff nimmt wie in die Berufswelt. Die chronische Schmerzkrankheit entsteht, wenn der Schmerz seine Funktion als Warnsignal verloren hat und sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild entwickelt. Denn dieser Schmerz bleibt weit über die normale Heilungszeit bestehen. Die WHO spricht von „einem Zeitraum länger als drei Monate“.

**Entstehung.** Chronische Schmerzen können entstehen, wenn akute Schmerzen sich ständig wiederholen oder länger anhalten bzw. sehr intensiv sind. Denn dadurch kommt es zu Veränderungen an den Nervenzellen, die in Rückenmark und Gehirn für die Weiterleitung und Verarbeitung von Schmerzreizen zuständig sind. Diese von Forschern auch als „Schmerzgedächtnis“ bezeichneten Veränderungen führen dann dazu, dass eine Schmerzempfindung entsteht, ohne dass die Schmerzrezeptoren erregt werden. Der Schmerz hat also seine ursprüngliche Ursache überdauert und ist selbst zu einer Krankheit geworden. Laut den Erhebungen der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) vergehen von den ersten Symptomen bis zur Erstellung einer Diagnose durchschnittlich 2,5 Jahre. Jede Altersgruppe kann betroffen sein. Am stärksten trifft es laut Statistik Personen im Alter von 41 bis 70 Jahren, am häufigsten den Stütz- und Bewegungsapparat, gefolgt von Kopf- und Nervenschmerzen, sowie Schmerzen als Folge von Krebserkrankungen.

**Behandlungswege.** Die gute Nachricht: Es gibt Behandlungswege! In aller Regel ist die erste

Anlaufstelle der Hausarzt. Er kann nach ausführlicher Anamnese gegebenenfalls an einen entsprechenden Facharzt überweisen. Empfehlenswert ist auch der Besuch einer Schmerzambulanz. Wie von der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) erhoben, gibt es in Österreich 37 Schmerzambulanzen, jedoch nur wenige, die sämtliche Fachrichtungen, inklusive Psychologie, im Programm haben. Doch freilich braucht es ein umfassenderes Therapieprogramm, als es eine Schmerzambulanz leisten kann. Sie ist aber ein guter Anfang.



„JE FRÜHER MAN THERAPIERT,  
UMSO HÖHER SIND DIE  
LINDERUNGSCHANCEN“

**Multimodale Schmerztherapie.** Ein Schmerzzentrum, das eine solche Therapie nach internationalem Vorbild als eines der ersten in Österreich anbietet, wurde etwa im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee installiert. Hier wird der Patient von Ärzten verschiedenster Fachrichtungen beurteilt und dann entsprechend – auch multidisziplinär – behandelt. Möglich ist das stationär oder ambulant, je nach Bedarf. Fest steht: Nach heutigen Erkenntnissen ist diese sogenannte multimodale Schmerztherapie der effektivste Weg in Richtung Linderung der

Schmerzen. Wichtig ist, so früh wie möglich mit einer geeigneten Therapie zu beginnen, um dem Schmerzgedächtnis nicht zusätzlichen Raum zu verschaffen. Unverzichtbar ist bei all dem aber auch die medikamentöse Behandlung. Denn Sie erlaubt es den Patienten, selbst schnell wieder aktiv zu werden, sie ermöglicht ihnen die wichtige Erfahrung, dass die Schmerzen sich lindern oder sogar abstellen lassen, und sie erleichtert andere Behandlungsmaßnahmen wie die Krankengymnastik. Doch für welchen Weg man sich auch entscheidet, wichtig ist vor allem Eigeninitiative. Indem sich der Schmerzpatient auf den eigenen Körper besinnt und lernt, wie man mit Schmerzen umgehen und – vor allem – damit leben kann. ■