

# Das Leiden vermindern

## Gesundheitsforum in der Kreisklinik: Was gegen chronische Schmerzen hilft

**Wörth.** (std) Es gibt Menschen, die von Geburt an keinen Schmerz fühlen. Überhaupt keinen. Nie. Was paradiesisch klingt, ist in Wirklichkeit schlimm: Wer von solch einer Unempfindlichkeit betroffen ist, kann von Glück reden, wenn er überhaupt das Erwachsenenalter erreicht. Der Schmerz ist nämlich ein unschätzbar wichtiges Warnsignal, das unserem Gehirn unmissverständlich klar macht: Obacht, irgendwas stimmt nicht, bitte hinschauen und ändern! Schmerz rettet Leben.

Vom Segen zum Fluch mutiert der Schmerz dann, wenn er nicht mehr verschwindet; wenn er Wochen, Monate oder gar Jahre bleibt, obwohl es keinen akuten Anlass wie einen Schnitt oder Bruch gibt. Schmerz kann einem das Leben dann „richtig vermiesen“, so sagte es Dr. Wolfgang Weigl, Facharzt für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie sowie ärztlicher Leiter der multimodalen Schmerztherapie an der Wörther Kreisklinik, beim Gesundheitsforum am Dienstagabend.

In seinem Vortrag in der Klinik erklärte der Arzt, wie chronischer Schmerz entsteht, was dagegen hilft – und was nicht. Ein Überblick:

### Schmerzen schädigen auf Dauer die Psyche

Wie der Fachmann betonte, ist chronischer Schmerz nie eine rein körperliche Angelegenheit: Es gibt nach seinen Worten stets auch eine psychische Komponente. Besonders anfällig seien Personen, die ohnehin schon psychisch angeschlagen sind, die zum Beispiel eine „unschöne Kindheit“ hatten, die sich in einer Stresssituation befinden oder die sich ungute Strategien wie Selbstüberforderung angewöhnt haben.

Wenn nun zum Beispiel der Rücken über Monate schmerzt, verschlechtert sich der psychische Zustand laut Weigl rapide weiter. Verzweiflung und Unruhe setzen ein, eine Depression kann sich entwickeln. Hinzu geselle sich oft die Angst um den Job. Zudem neigen Schmerzpatienten laut Weigl dazu, ihre Freunde zu vernachlässigen und sich zurückzuziehen – wodurch sich ihr Befinden erst recht verschlimmert. „Das ist ein Teufelskreis.“

### Medikamente sind keine Dauerlösung

Häufig eilen Schmerzpatienten in ihrer Verzweiflung von Arzt zu Arzt („hier eine Spritze, dort eine Pille“) – doch dieses „Doktor-Shopping“, wie es Weigl bezeichnete, zeige in aller Regel keine Wirkung. Auch Operationen seien nicht selten sinnlos, sie könnten – zum Beispiel im Falle einer Versteifung – sogar zusätzlichen Schaden anrichten.

Medikamente, oft unkontrolliert eingenommen, können Weigl zufolge



Anhaltende Schmerzen können einem das Leben vermiesen, doch es gibt Gegenrezepte.

Symbolfoto: Oliver Killig/dpa



Der Referent und Schmerzexperte Dr. Wolfgang Weigl (links) mit dem Wörther Klinikdirektor Martin Rederer.

Foto: Stadler

ebenfalls in keiner Weise eine Dauerlösung sein. Der Mediziner warnte gar ausdrücklich vor Opiaten, an die sich der Körper gewöhne, oder vor dem Arzneistoff Pregabalin, der die Sinne verneble.

In vielen Fällen sehnen sich Betroffene nach der Rente, dann werde alles entspannter und gut, nehmen sie laut Weigl an. Tatsächlich sei das ein kapitaler Irrglaube: „In der Rente geht die Tagesstruktur verloren, man hat noch weniger soziale Kontakte, die Schmerzen nehmen zu.“

Auch der Gedanke „Ich gehe zum Arzt, der macht was und dann geht es mir besser“, sei kontraproduktiv, so Weigl: Jeder Betroffene müsse begreifen, „dass er was tun muss“.

### Das Leiden in allen Facetten erfassen

Sehr erfolgversprechend ist nach Darstellung des Referenten hingegen der „multimodale Therapieansatz“, den die Kreisklinik verfolgt. Die Idee: Um einen Schmerzpatienten kümmert sich nicht bloß ein einzelner

Arzt, sondern ein ganzes Team von Experten, die aus unterschiedlichen Fachbereichen stammen: Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Psychologen, Ärzte. Es handle sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der den Patienten mit all seinen Beschwerden und Besonderheiten erfasse.

Breiten Raum nimmt dabei die Bewegungs- und Sporttherapie ein, sagte Weigl, denn: „Aktivität ist das A und O.“ Beim Walken, beim Wassertraining, mit Dehnungs- oder Kräftigungsübungen stärkt der Patient seine Muskulatur – in der die Schmerzen in den meisten Fällen ihren Ursprung haben. In erster Linie gehe es um die tief sitzende und rumpfstabilisierende Muskulatur.

Parallel spricht der Patient mit Psychologen, erlernt Schmerzbewältigungsverfahren, arbeitet an seiner Einstellung zum Schmerz. Zentrale Bedeutung komme dabei der Gruppenarbeit zu: „Die Gruppe ist heilsam, weil sie soziale Kontakte und Austausch ermöglicht.“

„Äußerst hilfreich“ sind dem Experten zufolge auch Entspannungs-

### Der Weg zur Therapie

Wer sich für die multimodale Therapie an der Kreisklinik interessiert, kann sich unter Telefon 09482/202130 einen Termin geben lassen. Eine Überweisung ist nicht zwingend nötig. Längere Wartezeiten sind einzukalkulieren, herausragend dringende Fälle können eventuell eher drankommen. Es wird ein Schmerz-Fragebogen zugesandt, später folgt ein intensives Kennenlern-Gespräch. –std–

verfahren wie Yoga, Imagination oder autogenes Training. Viele Patienten seien zunächst skeptisch, müssten sich überwinden, aber wer sein Bewusstsein schärfte, wer die Aufmerksamkeit weg vom Äußeren und dem Schmerz hinein ins Innere lenke, der könne viel gewinnen.

### Der Blick richtet sich auch aufs soziale Umfeld

Ergänzend geht es in der multimodalen Therapie um das soziale Umfeld; dem Patienten kann eventuell bei der Jobsuche oder Wiedereingliederung geholfen werden. Zudem komme es natürlich zu einer „diagnostischen Abklärung“ chronischer Schmerzen und zu einer kontrollierten, maßvollen Anwendung von Medikamenten wie Antidepressiva.

Das Ziel der Therapie seien Eigenkompetenz, (wiedergewonnene) Aktivität und ein verbessertes Problemlösungsverhalten. Weigl zitierte eine Reihe von Studien, die den Erfolg der Therapieform bestätigen.