© goodluz - / stock.adobe.com

WIE KÖNNEN SIE VORBEUGEN?

- Abklärung der Ursachen und Therapie, ggf. Facharzt hinzuziehen
- Einsatz von Schmerzmitteln je nach Schmerzform und Anordnung des Hausarztes, um die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses zu verhindern
- nichtmedikamentöse Schmerztherapie (Entspannung, Krankengymnastik, Wärme- / Kältetherapie)
- Behandlung der Begleiterscheinungen (Schlaflosigkeit, Obstipation, usw.)
- Eigeninitiative, z. B. Entspannungsübungen, Bewegung wie spazieren gehen, Kraft- und Balance-Training, Tanzen
- ausreichend Schlaf
- vollwertige Ernährung, reichlich Flüssigkeitszufuhr
- Verzicht auf Alkohol
- Vermeidung von sozialem Rückzug

BERATUNG

Um die Entstehung chronischer Schmerzen zu vermeiden oder die Behandlung zu verbessern, ist eine enge Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen, Pflegenden, Ärzten und ggf. speziellen Schmerzexperten erforderlich.

Benötigen Sie über das erfolgte Beratungsgespräch hinaus noch Hilfe, oder sind neue Fragen entstanden, sprechen Sie uns bitte an.

Wir möchten Sie unterstützen, damit der Schmerz Ihre Lebensqualität nicht mehr belastet als unbedingt nötig.

Links im Internet zum Thema Schmerz

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
www.schmerzgesellschaft.de

www.zqp.de/ Schmerzen

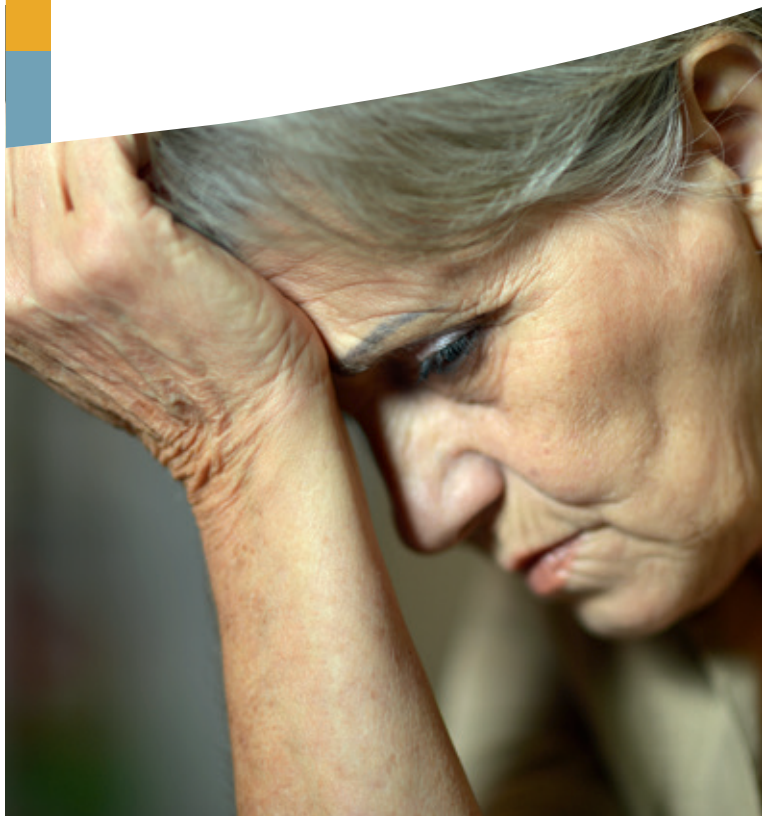
www.apotheken-umschau.de/Schmerz

2026/08

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · © Titelbild: aletia2011/stock.adobe.com

UMGANG MIT CHRONISCHEN SCHMERZEN



GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

© contrastwerkstatt/stock.adobe.com

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Schmerzen sind komplizierte, sehr individuelle Wahrnehmungen, die bei akutem Auftreten als Warnsignal fungieren und in der Intensität von unangenehm bis unerträglich reichen können.

Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder so beschrieben wird. Schmerzen können chronisch oder akut sein.

Als chronischer Schmerz hat es den Charakter des Warnsignales verloren, beeinflusst jedoch bei unzureichender Einstellung massiv und oft sehr lange die individuelle Lebensqualität.

Schmerzen werden als chronisch bezeichnet, wenn sie länger als drei bis sechs Monate andauern. Man spricht hier von einer eigenständigen Krankheit.

Der chronische Schmerz dauert über das akute Ereignis hinaus an. Die Nerven senden über Wochen und Monate ununterbrochen Schmerzimpulse ans Gehirn. Diese Impulse werden weiter gesendet, obwohl die eigentliche Ursache längst behoben ist.Das Nervensystem ist vom ständigen Schmerzimpuls so empfindlich, dass bereits ganz harmlose Reize als Auslöser für starke Schmerzen ausreichen. Ein Schmerzgedächtnis entsteht.

Akute Schmerzen haben eine Dauer unter drei Monaten und sind verursacht durch eine Gewebeschädigung.

Ziel einer jeden Schmerzbehandlung ist eine Schmerzfreiheit bzw. -linderung und eine Verbesserung der Lebensqualität.

SCHMERZURSACHEN UND -ARTEN:

- **Gewebeschädigung** durch äußere Einwirkung (z. B. Verbrennung, Schlag, Quetschung)
- **Nervenschädigung** (z. B. Operationen, Gürtelrose, Rheuma)
- **Psychosomatischer Schmerz** durch seelische und psychische Belastungen (z. B. Kopfschmerzen, Leibschmerzen)
- **Somatischer Schmerz**
  - » **Tiefenschmerz**, der von verschiedenen Symptomen, wie z. B. Zittern, Schwitzen, Übelkeit begleitet wird und Regionen, wie z. B. Muskeln, Knochen, Bindegewebe, betreffen kann
  - » **Oberflächenschmerz** ist gut lokalisierbar und kann gut behandelt werden (z. B. Haut, Schleimhaut)

Welche Warnhinweise deuten auf die Entstehung von chronischen Schmerzen hin?

- ! Beschwerden, die zuerst selten auftreten, kommen immer häufiger wieder und dauern länger.
- ! Der Schmerz breitet sich immer weiter aus.
- ! Zusätzlich kommen weitere Beschwerden hinzu.
- ! Der Schmerz wird bereits bei beginnender Chronifizierung immer als gleich stark und nicht beeinflussbar empfunden.
- ! Das Belastungsempfinden auch schon bei geringen Schmerzen nimmt zu
- ! Schmerzmittel werden unregelmäßiger und stärker dosiert eingenommen.

WIE WERDEN CHRON.SCHMERZEN ERFASST?

Grundsätzlich sind die Ursachen für akute Schmerzen frühzeitig vom Arzt abzuklären, um eine mögliche Chronifizierung abzuwenden. Die Schmerzintensität wird mittels verschiedener Skalen erfasst.

Kein Schmerz | erträglicher Schmerz | stärkerer Schmerz | unerträglicher Schmerz

Es kann auch vorkommen, dass unsere Mitarbeitenden Sie nach der Schmerzintensität mittels einer Zahl zwischen 0 – 10 fragen.

Welche Folgen können chronische Schmerzen auslösen?

- Zunehmende Bewegungsarmut durch Entwicklung einer Schonhaltung
- Psychische Begleiterscheinungen wie Lustlosigkeit, Angstgefühle, depressive Verstimmungen
- Zunehmende Schlaflosigkeit (chronische Müdigkeit) und Appetitmangel
- Durch Medikamente und Bewegungsmangel hervorgerufene Obstipation (Verstopfung)
- Vegetative Beschwerden wie Unruhe, Schwitzen, Sodbrennen
- Sozialer Rückzug und Vereinsamung
- Sorge um den Arbeitsplatz