

TELEFONAKTION

Schmerzmanagement aktiv

Was wir gegen chronische Schmerzleiden tun können – Experten

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Wenn nur diese unerträglichen Schmerzen nicht wären... Egal, welche Ursache sie haben mögen, Schmerzen lähmen den Menschen, geben seinem Leben einen quälenden Rhythmus, isolieren ihn und können Depressionen auslösen. Nicht der simple Schmerz beim Schnitt in den Finger ist gemeint – das geht wieder vorbei –, sondern die meist chronischen Schmerzen im Rücken, Kopfschmerzen bis hin zur Migräne, und die schlimmsten aller Schmerzen, die Nervenschmerzen.

Bis die leidgeplagten Menschen bei einem Schmerztherapeuten angelangt sind, haben sie sich schon so lange gequält und so

viele Therapien durchgestanden, dass die Schmerzen chronisch geworden sind – was bei den meisten Rückenschmerz-Patienten der Fall ist, wie Dr. Thomas Cegla erläutert. Meist bewaffnet mit Röntgenbildern kommen sie nach Jahren der Schmerz-Odyssee zu ihm. „Dabei geben Röntgenbilder

wenig hilfreiche Informationen über Rückenprobleme.“ Der Mensch wird im Liegen geröntgt, und „es ist nicht zu erkennen, ob Haltungsschäden der Grund sind, falsche Bewegungsabläufe oder die Beschaffenheit von Muskeln, Sehnen und Bändern“. Cegla plädiert dafür: „Nichts geht über

eine körperliche Untersuchung.“ Medikamente, um den Schmerz zu lindern, hält er „zeitlich befristet für sinnvoll“, aber um den Rücken zu heilen, bedarf es der gezielten Krankengymnastik mit den richtigen Anweisungen, wie man seinen Bewegungsapparat stärkt, was man selbst tun kann, um verkürzte Muskeln wieder zu dehnen und schwache Muskeln zu stärken. „Massagen und Wärmepackungen helfen da wenig.“ 90 Prozent aller Bundesbürger kennen Rückenschmerzen, ein Drittel hat sie chronisch, und die meisten sind nicht darüber informiert, welche Bewegungen ihnen guttun und welches Training falsch ist.

Genau auf diesen Punkt, Schmerzmanagement und Eigeninitiative, richtet Dr. Marianne Koch ihr Augenmerk, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga. „Der Patient hat einen besonders wichtigen



BILD: THINKSTOCK

Heute von 14 bis 16 Uhr

Haben Sie Fragen zu Therapiemöglichkeiten bei chronischen Schmerzen? Heute beantwortet ein vierköpfiges Expertenteam von 14 bis 16 Uhr die Fragen unserer Leser zu Kopf-, Rücken- und Nervenschmerzen sowie zu der Frage, was jeder einzelne Patient für sich tun kann, damit die Schmerzen nicht sein Leben beherrschen.

Experten am Telefon



0221/ 777 003 2851
Dr. Marianne Koch beantwortet Fragen zum Schmerzmanagement/Eigeninitiative



0221/ 777 003 2852
Dr. Michael Küster, Schmerztherapeut aus Bonn, Experte für Kopfschmerzen



0221/ 777 003 2853
Dr. Thomas Cegla ist Experte für Fragen rund um das Thema Rückenschmerzen



0221/ 777 003 2854
Prof. Dr. Joachim Nads-tawek ist Ihr Ansprechpartner für das Thema Nervenschmerzen

angehen

beraten am Lesertelefon

Anteil an der erfolgreichen Therapie von Schmerzen.“ Denn er muss sich, allen Schmerzen zum Trotz, bewegen und den Kreislauf der Qualen durchbrechen. Das gilt besonders für die, die an Fibromyalgie leiden, einem diffusen chronischen Schmerz, dem keine Krankheit zugrunde liegt, ebenso Kopfschmerz-, Migräne-, Rückenschmerz-Patienten und selbst Tumorkranke.

Wissenschaftliche Studien ha-

Der Patient darf nicht zum Sklaven seines Schmerzes werden

Marianne Koch

ben längst bewiesen, dass bei 50 Prozent der Krebspatienten durch gezielte Bewegung das Wiederauftreten von Tumoren oder die Verschlechterung der Krankheit verhindert werden. Nun muss, so Marianne Koch, sich niemand mit schmerzverzerrtem Gesicht ins Fitnessstudio schleppen. „Hausarzt oder Schmerztherapeut können lindernde Mittel verordnen, wenn mit ihnen abgesprochen wird, welche Art der Bewegung man machen möchte.“ Zumal mittlerweile schon viele Studios besondere Programme für Schmerzpatienten anbieten. Ziel des Schmerzmanagements in Eigeninitiative ist es, so Koch, „nicht Sklave des Schmerzes zu wer-

den“. Vor allem auch dann nicht, wenn man zur großen Gruppe der Migräne-Kranken gehört oder unter Spannungskopfschmerzen leidet.

Schmerztherapeut Dr. Michael Küster: „Wer an drei aufeinanderfolgenden Monaten an zehn Tagen gegen seine Kopfschmerzen Medikamente einnimmt, der kann fast sicher sein, dass sein Kopfschmerz auch durch die Medikamente hervorgerufen wird.“ Meist tritt der Schmerz dann morgens beim Aufstehen ein, wenn die Pille, die man abends genommen hat, ihre Wirkung nicht mehr hat – „Entzugskopfschmerz“ nennt Küster das.

Unterm Strich sind mehr Frauen als Männer von Migräne und Spannungskopfschmerz betroffen, aber die Zahl trügt. Der „Kopfschmerzpatient Mann“ ist das eigentliche Problem. Egal, ob er von Migräne oder anderen Kopfschmerzen geplagt wird, er geht „mit dieser Frauenkrankheit“ erst gar nicht zum Arzt. Und wenn, dann erst, wenn der Schmerz chronisch und nicht mehr auszuhalten ist.

Der sinnvolle Weg, sich von den stechenden Schmerzen und dem Druck im Kopf zu befreien ist, einen kopfschmerzserfahrenen Arzt aufzusuchen. Schmerztherapeut Küster: „Adressen gibt es bei der Deutschen Migräne-Liga, aber auch bei der Schmerzklinik Kiel und in Essen beim westdeutschen Kopfschmerz-zentrum der Uniklinik für Neurologie.“

Veranstaltung

„Dem Schmerz Paroli bieten“ ist der Titel der großen Publikumsveranstaltung der Deutschen Schmerzliga anlässlich ihres 20-jährigen Bestehens am Mittwoch, 21. April, im Gürzenich in Köln, Martinstraße 29-37. Zu Rückenschmerzen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen und dem großen Gebiet des Schmerzmanagements und der Eigeninitiative referieren Dr. Marianne Koch, Dr. Gerhard

Müller-Schwefe, Dr. Peter Schermuly, Prof. Dr. Joachim Nadstawek, Dr. Johannes Horlemann. Den Abend moderieren Marianne Koch und Marie-Anne Schlola. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr; Ende 20 Uhr. Einlass 17.30 Uhr. Karten zum Preis von 7 Euro gibt es an der Abendkasse im Gürzenich, bei Költicket unter ☎ 0221/ 2801 oder im Internet. www.koelnticket.de



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.



WIDDER
21.3.-20.4. Da Sie vermutlich weder zur Familie Krupp gehören

noch mit Stahl dealen, sollten Sie heute nicht härter gegen sich oder andere sein, als es wirklich notwendig ist. Beweisen Sie, dass Sie auch dann ein charmanter Weichzeichner sein können, wenn es schwerfällt!



WAAGE
24.9.-23.10. Wenn Sie, wie einst Mahatma Gandhi, auf friedlichen

Widerstand setzen, dann dürfte das eine gute Entscheidung sein. Planet Neptun vermutet: Sie lassen sich nichts gefallen, wollen aber auch keine Machtspirale in Gang setzen. Einfach herrlich diplomatisch!



STIER
21.4.-20.5. Besonders heute dürfte man zu schätzen wissen, dass

Sie nicht aufdringlich und rücksichtslos vereinnahmend sind. Sie gestatten anderen genügend Raum, um sich entfalten zu können. Zu denen, die den Schmetterling in der Hand zerdrücken, gehören Sie weiß Gott nicht!



SKORPION
24.10.-22.11. Gut möglich, dass man von Ihnen heute ein befreiendes

„Gott sei Dank“ zu hören bekommt, denn durch Jupiter-Uranus-Power dürfte sich so manche Blockade lösen. Ihr Schutzenschild zeigt sich momentan von seiner Schokoladenseite und lenkt die Dinge zum Guten.



ZWILLING
21.5.-21.6. „Viele Ehen sind ein Spekulationsgeschäft zwischen zwei

Verlierern“, bemerkte einst Ernst H. Hilbich. Ob er da aus Erfahrung spricht, ist nicht bekannt. Viel wichtiger ist die Tatsache, dass Sie besonders heute auf der Gewinnerseite sind. Nicht nur geschäftlich!



SCHÜTZE
23.11.-21.12. Sand-im-

Getriebe-Planet Saturn steht mal wieder in einer ungünstigen Konstellation, darum erwarten Sie nicht, dass die Dinge heute störungsfrei verlaufen. Wenn Sie sich darauf einstellen, dass der Zug gelegentlich ruckelt, wird die Reise letztlich ganz passabel sein.



KREBS
22.6.-22.7. Sollte da noch etwas sein, was Sie sich unbedingt kaufen

möchten, wegen des Preises aber zusammenzucken wie eine Auster, die auf Zitrone trifft, dann können Ihnen die Schnäppchenplaneten Merkur und Jupiter Hoffnung geben. Aktuelle Preise vergleichen, Dr. Euro!

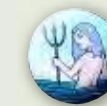


STEINBOCK
22.12.-20.1. „Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern“, grummelte einst Steinbock-Rosenzüchter Konrad Adenauer. Ein gutes Motto für den heutigen Tag. Lassen Sie sich nicht von den Dornen vergangener Tage ritzen und ziehen Sie einen Strich unter gestern!



LÖWE
23.7.-23.8. Ihr momentanes gesteigertes Sicherheitsempfinden

dürfte die Garantie für ein solides materielles Rückgrat bedeuten. Sie wissen nämlich, dass es nur dann richtig Spaß macht, einfach so drauf loszuleben, wenn man immer auch auf einen Notschirm zurückgreifen kann. Prima!



WASSERMANN
21.1.-19.2. Durch Venus-Mars-Einfluss könnte es sein, dass Sie heute mit Ihrer Perle oder Ihrem Knusper gewisse Probleme nur gemeinsam angehen können. Auch wenn es mal lauter werden sollte, „Ein gegückter Ehekrach ist ein Donner, der den Blitzschlag verhindert.“ (Inge Meysel)



JUNGFRAU
24.8.-23.9. Venus meint: Sie können jetzt jeden Alltag in einen

zauberhaften Partnerschaftstag umwandeln und sich romantischen Stunden zu zweit hingeben. Ein Tag, an dem nicht geschmüst wird, ist ein verlorener Tag, sagte Charlie Chaplin mal.



FISCHE
20.2.-20.3. Wenn Sie heute alles auf die leichte Schulter nehmen

und sich gehen lassen, dann werden Sie Ärger mit Disziplin-Planet Saturn bekommen. Auch wenn es momentan nicht immer leicht ist, kämpfen Sie um Ihren Klassenerhalt!