

Zeitungsartikel Wochenblatt

Chronische Schmerzen – Was tun?

Schmerzen überall, und das schon seit Jahren, in Armen, Beinen, Schulter und Kreuz und etwas Rechtes lässt sich zur Erklärung nicht finden. Wie viele Ärzte haben Sie vielleicht schon aufgesucht? Schaukelprinzip von Hoffnung und Enttäuschung! Sie haben auch schon viel Geld ausgegeben. Verschleiß, Bandscheibenschäden – das sind Erklärungen, die oft nichts erklären. Wer über 40 Jahre alt ist und in einem Kernspintomographen auf Bandscheibenschäden untersucht wird, hat eine 50%ige Chance, dass auch ein solcher Bandscheibenschaden gefunden wird. Röntgenuntersuchungen erklären oft nicht die Beschwerden. Wenn es doch wenigstens eine Diagnose gäbe, damit man sich die Schmerzen erklären könnte und nicht wie ein Schauspieler dastehen würde! Bei ähnlichem radiologischen Befund entwickeln ein Teil von Patienten ein chronisches Schmerzsyndrom, die anderen bleiben schmerzfrei. Wie kann das sein? Neue Untersuchungsmethoden des Gehirns zeigen, dass ihre Schmerzen nicht eingebildet sind, sondern dass bei einem Teil der Patienten eine erhöhte Empfindlichkeit zu Schmerzen im Laufe ihres Lebens eingetreten ist. Ein ganz wichtiger Grund scheint zu sein, dass diese Menschen in ihrer Kindheit keine stabilen, für ihr Selbst sichere Beziehung erfahren haben. Sie wurden vielleicht vernachlässigt, haben keine Geborgenheit erlebt, haben Gewalt erfahren, körperliche oder auch sexualisierte Gewalt. Erfahrung von Unsicherheit in Beziehungen, in früher Kindheit, scheint die Empfindlichkeit für Stress und auch für Schmerzen im späteren Leben zu prägen.

Chronischer Schmerz ist ein sehr komplexes Geschehen, in dem die Erfahrung des Lebens und ihr Abdruck im Gehirn, akute Konflikte und Familienvorbilder sich gegenseitig bedingende Ursachen sind oder seien können.

Ein solch komplexes Geschehen kann auch nicht nur mit einfachen Methoden behandelt werden, akzeptieren, dass der Schmerz zum eigenen Leben gehört und nicht mehr ganz und vollständig weg zu kriegen ist.

Hilfreich ist es, wenn Sie sich selbst nicht aufgeben, sondern einen Sinn in Ihrem Leben sehen können und selber das Gefühl haben, aktiv an Ihrem Leid etwas verändern zu können. Dabei können Ihnen körperliche Bewegung, zusammen mit anderen Betroffenen, unter guter Anleitung sehr hilfreich sein. Zu einer veränderten Sichtweise auf den Schmerz und Ihr Erleben, können Ihnen auch Psychotherapeuten und verschiedene psychotherapeutische Verfahren helfen. Komplizierte Krankheiten können auch nur durch die Kooperation verschiedener Fachrichtungen von Ärzten behandelt werden. Hierfür sind insbesondere in Herne die Bedingungen günstig, da die Ärzte im Krankenhaus und die niedergelassenen Psychotherapeuten, Hausärzte und Orthopäden gut zusammen arbeiten und nicht nur wenn Sie Schmerzen haben. Sie lassen ja auch nicht erst Ihre Wohnung kalt werden und schmeißen dann die Heizung immer wieder an, wenn Sie es warm haben wollen. Zu unverzichtbarem Bestandteil an der Behandlung chronischer Schmerzzustände gehören auch Antidepressiva wie das Amitriptylin, die eine eigenständige Wirkung auf die Schmerzverarbeitung im Gehirn haben.