

Oh Schmerz, lass nach!

Wie Schmerzen wirken und was man dagegen tun kann – Ein Interview mit dem Facharzt Jürgen Langer

„Am schönsten ist es, wenn der Schmerz verschwindet“. Diesen Satz hört Jürgen Langer, Facharzt für Anästhesie und spezielle Schmerztherapie, jeden Tag. In seiner Praxis behandelt er ganz unterschiedliche Patienten und alle haben eines gemeinsam: Schmerzen, die nicht mehr aufhören wollen.

Gibt es so etwas wie ein objektives Ranking der Schmerzen? Vergleichbar mit der Richterskala bei Erdbeben?

Jürgen Langer: Ein objektives Ranking im Sinne einer vergleichbaren Skala oder Einteilung der Schmerzen gibt es nicht. Schmerzempfindung und -wahrnehmung ist eine sehr subjektive Angelegenheit. Wir versuchen zwar den Schmerz zu messen zum Beispiel durch die visuelle Analogskala (VAS). Das ist eine Skala von 0 bis 10 (0=kein Schmerz, 10=unerträglicher Schmerz), dies hat aber nur Gültigkeit für den einzelnen Patienten und dient zur Beurteilung der Therapiemaßnahmen. Betrachtet man den postoperativen Bereich, wenn „standardisierte“ Verletzungen stattfinden gibt es Patienten die nur kurzfristig niedrig dosierte Analgetika brauchen, andere hingegen brauchen nach einem vergleichbaren Eingriff über längere Zeiträume hinweg sogar höhere Dosierungen.

Wie konnten Menschen schwere Schmerzen aushalten, bevor es die modernen Schmerzmittel und die Möglichkeiten der Anästhesie gab?

Das ist eine sehr schwierige Frage. Mir fehlen gesicherte Fakten, um dies zuverlässig zu beantworten, aber ich glaube, dass früher die Gefahr zur Chronifizierung der Schmerzen wesentlich höher war als heute. Das Schmerzempfinden hängt von sehr vielen Faktoren ab, die „Grundstimmung“ die man hat, trägt viel dazu bei wie man Schmerzen erlebt. Haut man sich mit dem Hammer auf den Daumen, kann dies einerseits nur zu einer kurzen Unterbrechung der Arbeit führen (wenn es einem gut geht, man sonst keine Probleme hat) und dann ist der Schmerz schnell vergessen. Durch den gleichen Hammer mit der gleichen Energie auf die gleiche Stelle des Daumens gehauen kann der Schmerz aber auch der berühmte Tropfen sein, der ganze Systeme zusammenbrechen lässt.



Jürgen Langer
(Foto: privat)

Kann Schmerz, der durch eine seelische Verletzung verursacht wird, wie körperlicher Schmerz empfunden werden?

Seelische Verletzungen zeigen sehr häufig körperliche Symptome. Es können Schmerzen aller Art und verteilt über den ganzen Körper, bis hin zum Ganzkörperschmerz entstehen. Der Fachbegriff dafür ist „Somatisierung“, die Umwandlung von seelischen Konflikten und Belastungen in Organerkrankungen und körperlichen Schmerzen. Werden diese



Schmerz kann brutal sein. Was man gegen Schmerzen tun kann, darüber spricht Facharzt Jürgen Langer. (Foto: pixabay)

Art Schmerzen so behandelt, als wären sie durch körperliche Ursachen entstanden, ist dies in aller Regel zum Scheitern verurteilt, da die ursächliche Problematik weiter besteht. Die psychologische/psychosomatische Mitbehandlung ist in solchen Situationen unabdingbar.

Wird man immer schmerzempfindlicher, wenn man häufig Schmerzmittel einnimmt? Greifen wir zu schnell zur Schmerztablette?

Der Mechanismus zur Tablette zu greifen ist sicher weit verbreitet. Wir leben schließlich in einer Leistungsgesellschaft, wir müssen immer funktionieren, Krankheit ist nicht schick. Das birgt Gefahren in sich, man hört nicht mehr auf seinen Körper und geht häufig über Grenzen. Dieses Verhalten macht krank und führt sehr häufig zu Schmerzen (chronischer Schmerz gilt mittlerweile sogar als eigenständiges Krankheitsbild). Über 50 Prozent der Rückenschmerzen sind verbunden mit psychischen Belastungen. Sei es Überforderung/Überlastung am Arbeitsplatz, familiäre Belastungen, Trauer, finanzielle Nöte, Mobbing und so weiter. Schmerzmittel können sogar die Schmerzempfindung verstärken. Klassisches Beispiel ist die Migräneerkrankung, segensreiche und gut wirksame Medikamente wie zum Beispiel „Triptane“ führen ziemlich zuverlässig selbst zu Kopfschmerzen wenn man sie zu häufig einnimmt. Auch Opiate können dosisabhängig zu einer Verstärkung der Schmerzen führen, da sie das „schmerzwahnehmende System“ sensibilisieren.

In der Schmerztherapie haben sie vor allem mit chronischen Schmerzleiden zu tun. Wie kann Schmerz chronisch werden? Und wie verändert chroni-

cher Schmerz einen Menschen?

Die Entwicklung eines chronischen Schmerzes ist ein großes Problem. Vorstellen muss man sich den Prozess wie lernen. Unser Großhirn ist in der Lage wiederholte Sinnesreize abzuspeichern und sich dadurch daran zu erinnern, das ist von Vorteil wenn man Klavier spielen lernt. Am Anfang geht es schwerfällig, je intensiver man übt wird es immer leichter, irgendwann ist man soweit, dass man kein Notenblatt mehr benötigt um ein Stück zu spielen. In Bezug auf Schmerzen kann ein immer wiederkehrender Schmerzreiz zu einem Schmerzgedächtnis führen, das unter Umständen den Auslöser (ursprünglichen Reiz) gar nicht mehr benötigt, um dem Körper Schmerzempfindungen zu signalisieren. Chronischer Schmerz verändert den Menschen häufig sehr stark. Es kommt zu Rückzug aus der Gesellschaft, aus der Familie, aus der Partnerschaft, zu depressiven Reaktionen. Oft ist ein Verlust des Arbeitsplatz mit finanziellen Nöten und gesellschaftlichem Abstieg eine Folge chronischer Schmerzen.

Mit welchen Behandlungsmethoden arbeiten sie bei chronischen Schmerzleiden?

Ich setze in meiner Praxis nahezu alle Methoden ein die zum heutigen Standard gehören. Zum Beispiel Medikamentöse Schmerztherapie, Neuraltherapie und therapeutische Lokalanästhesie (TLA) Triggerpunkt Behandlung, Akupunktur, Biofeedback/Schmerzbehältigungstraining, Muskelentspannung, Hyperthermiebehandlung und anderes.

Welche Bedeutung hat die psychische Kraft des Patienten?

Die psychische Kraft ist ein wichtiger

Faktor in der Behandlung chronischer Schmerzerkrankungen. Die Erfahrung und auch die aktuelle Forschung zeigt, dass Rückzug und Schonung, wie es jahrzehntelang praktiziert wurde, nachteilige Effekte für den Heilungsprozess hat. Heute ist es eine der wichtigsten Aufgaben die Patienten zu motivieren aktiv zu werden, zum Beispiel ist eine der wichtigsten Behandlungsmaßnahmen bei Schmerzen im Bewegungssystem die Bewegung wieder zu steigern um aus dem Kreislauf „Schmerz-Schonung-Immobilisation-Angst-Schmerz“ wieder herauszukommen.

Ist eigentlich Humor eine Hilfe bei der Behandlung von Schmerzen?

Ja, Humor kann eine große Hilfe bei der Behandlung sein. Man kann darüber zum Beispiel von der alles dominierenden Problematik ablenken und die Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken, der Betroffene kann lernen, dass der Schmerz ja doch beeinflussbar ist und somit kann sich ein Weg aus der oft bestehenden Aussichtslosigkeit auftun.

Interview: Gerhard Königer

Chronischer Schmerz

Die St.-Anna-Virngrundklinik beteiligt sich am Dienstag, 4. Juni, um 19.30 Uhr mit einer Informationsveranstaltung zum Thema „Chronischer Schmerz“ am bundesweiten „Aktionstag gegen den Schmerz“. Die Veranstaltung findet im großen Saal der Krankenpflegeschule statt. In mehreren kurzen Referaten werden wesentliche Aspekte durch schmerztherapeutisch erfahrene Ärzte und Therapeuten dargestellt.