

**LEID LINDERN** Jede 2. Frau über 75 ist laut Wr. Schmerzbericht von chronischen Schmerzen betroffen. Doch es gibt Hilfe.

**WIE MAN CHRONISCHE  
SCHMERZEN LOSWIRD**

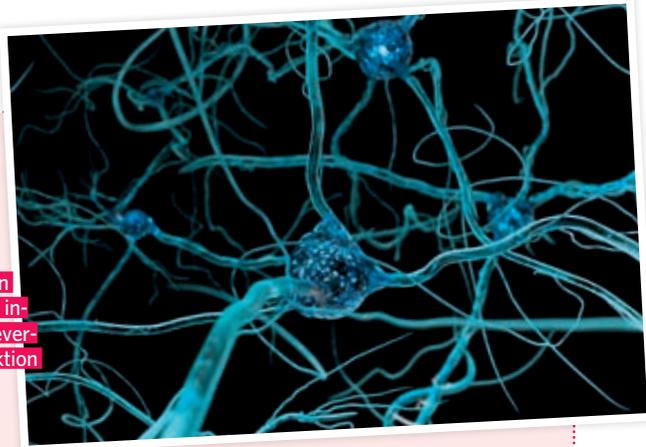
# Hilfe GEGEN Schmerz

**LÄSTIG** Akute Schmerzen fungieren als Warnsignal und sind für unseren Organismus essenziell. Doch sie können sich zu einer chronischen Erkrankung entwickeln, der man entgegenwirken muss. Schmerzspezialist Dr. Christopher Gonano erklärt, wie das gelingt.

Jede fünfte Frau bis 60 und jede zweite Frau über 75 Jahre ist laut Wiener Schmerzbericht von chronischen Schmerzen betroffen. Akute Schmerzen weisen auf eine Verletzung oder Gewebeschädigung hin, doch der chronische Schmerz hat die zugeschriebene Warnfunktion verloren. Werden Schmerzen ohne aktuelle Reizung der Schmerzrezeptoren empfunden, spricht man vom eigenständigen Krankheitsbild „chronischer Schmerz“. Oft haben Patienten bis zur Diagnosestellung eine jahrelange Odyssee hinter sich – doch es geht auch anders, wie Schmerzspezialist Dr. Christopher Gonano expliziert.

### Komplexes Schmerzgeschehen

„Die Schmerzmedizin ist ein spannendes und komplexes Gebiet, es stellen sich viele Fragen in Bezug auf das bio-psycho-soziale Gesamtphänomen Schmerz und man müsse ihnen gründlich und ohne Scheuklappen nachgehen“, so der Mediziner. Denn Schmerz sei eine subjektive Sinneswahrnehmung, die eben sehr individuell empfunden werde, und beeinflusst sei von emotionalen, psychischen sowie sozialen Faktoren. Somit weise jeder Schmerzstimulus auch immer eine Konnotation auf. „Es macht einen Unterschied, ob Ihnen ein Fremder in der U-Bahn auf die Zehe tritt oder Ihr Partner“, präzisiert der Schmerzspezialist. Doch während akute Schmerzen leichter zu bewältigen seien, wirken sich laut Dr. Gonano chronische Schmerzen erdrückend auf den Gemütszustand des Patienten aus – die Psyche werde extrem belastet: „Ein Drittel aller chronischen Schmerzpatienten leiden unter Depressionen, zwei Drittel klagten über Schlafprobleme und ein Drittel schränken ihre sozialen Kontakte ein.“ Zudem belasten sie ihre Angehörigen und ihre Beziehung zum Partner werde außerdem massiv auf die Probe gestellt. „Meine unglücklichsten Schmerzpatienten sind die, deren Schmerzen keinen Namen haben. Ist der Arm wegen einer Fraktur eingegipst, kann man die Schmerzen verstehen und anhand von Röntgenbildern sogar sehen“, konstatiert der →



**EFFEKTIV** Die Neurostimulation ist ein modernes invasives Therapieverfahren zur Reduktion von Schmerzen.

## NEUROSTIMULATION:

Bei chronischem Schmerz hat der Schmerz seine Warnfunktion verloren und sich in ein sogenanntes „Schmerzgedächtnis“ verselbstständigt. Daher wird im Neurostimulationsverfahren ein „**Schmerzschrötmacher**“ (wie ein Herzschrittmacher) in zwei Schritten eingesetzt. In einem minimalinvasiven Eingriff unter lokaler Betäubung werden Elektroden entweder in den Epiduralraum über den Hintersträngen des Rückenmarks oder subkutan (unter die Haut) positioniert und mit einem elektrischen Impulsgeber verbun-

den. Das Gerät sendet über die Elektroden schwache elektrische Impulse, die die Schmerzsignale modulieren und die Weiterleitung der Schmerzinformationen ins Gehirn unterbinden. Mittels einer Fernbedienung können Patienten dadurch den Schrittmacher regulieren und somit den Schmerz blockieren. Das trägt nicht nur dazu bei Schmerzen zu reduzieren, sondern auch das körperliche und psychische Wohlbefinden und darüber hinaus die **Lebensqualität** signifikant zu steigern.

## In Zeiten wie diesen: Immunsystem stärken!

**Biomont plus:** Unterstützt das Immunsystem der ganzen Familie!

Selen  
Zink  
Vitamine C + D



Noch nie war es so wichtig, auf seine Gesundheit zu achten. Doch um gesund zu bleiben, braucht man vor allem eines: ein starkes Immunsystem.

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

Daher sollte man gerade jetzt den Körper mit wichtigen Vitalstoffen wie Selen und Zink sowie Vitamin C und D ausreichend versorgen. Biomont plus beinhaltet genau diesen Vitalstoffkomplex und unterstützt so Sie und Ihre Familie. Bleiben Sie gesund – mit **Biomont plus**.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

## INTERDISZIPLINÄR

Die multimodale Schmerztherapie schenkt chronischen Schmerzpatienten ihre Schmerzfreiheit sowie Lebensqualität zurück.

Mediziner. Chronischen Schmerzpatienten hingegen könne man ihre Schmerzen nicht so einfach ansehen.

### Dem Teufelskreis entkommen

Um chronische Schmerzzustände und chronifizierte Schmerzsyndrome in den Griff zu bekommen, empfiehlt sich die multimodale Schmerztherapie. Es handelt sich dabei um eine ganzheitliche Behandlungsmethodik, die neben Medikamenten, Physiotherapie, Bewegungstraining und manueller Schmerztherapie, Schmerzbewältigungstraining sowie Psychotherapie umfasst. Zur Behandlung chronischer Schmerzen im Sinne eines multimodalen Therapiekonzeptes werden demnach auch psychopharmakologische und psychotherapeutische Interventionsmaßnahmen angewendet. Eine innovative nicht-medikamentöse Methode zur Behandlung chronischer Schmerzen, die auch bei Dr. Gonano zum Einsatz kommt, ist das Neurostimulationsverfahren (siehe Infokasten auf Seite 17 und auf [www.schmerzschrittmacher.at](http://www.schmerzschrittmacher.at)). „Dabei wird ein Schmerzschrittmacher platziert, der mittels nicht spürbaren hochfrequenten Stromimpulsen die Schmerzweiterleitung ins Gehirn unterdrückt“, erklärt

**PRIV.-DOZ. DR. CHRISTOPHER GONANO**

Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin;  
Spezialist für Schmerztherapie;  
[www.schmerzordination.at](http://www.schmerzordination.at)



**SILBERSTREIFEN** Wenn Schmerzmittel nicht mehr wirken, sollte man einen Schmerzspezialisten aufsuchen.

der Facharzt. Diese wirksame Therapie eignet sich für Patienten mit chronischen Bein-, Becken- oder Rückenschmerzen besonders nach vorangegangenen wiederholten Bandscheiben- oder Wirbelsäulenoperationen, Nervenverletzungen an den Armen oder Beinen mit ausstrahlenden Nervenschmerzen. Die Schmerzlokalisierung sollte allerdings gleichbleibend sein und es dürfen außerdem keine relevanten psychosozialen Schmerzfactoren vorliegen.

### Schmerztagebuch

Wie bereits erwähnt, sind Schmerzen nicht sichtbar, aber auch nicht messbar, weshalb Ärzte in der Regel auf eine Beschreibung der Betroffenen angewiesen sind. Um den Schmerz besser verstehen und charakterisieren zu können, wird Patienten oft geraten, ihn so genau wie möglich zu ergründen und zu beschreiben – dafür eignet sich ein Schmerztagebuch. Doch Dr. Gonano findet das Führen eines Schmerztagebuchs nicht immer sinnvoll, weil sich Betroffene damit noch mehr auf ihr Schmerzleben konzentrieren. Patientinnen mit Kopfschmerzen empfiehlt er anfangs sehr wohl ein Schmerztagebuch zu führen, da es sich lohne, kleine Nuancen des Alltags – wie etwa hormonelle Schwankun-

gen, Ernährung und Schlafdauer – auf diese Weise herausfinden. Ein Tagebuch sei auch nach dem Einsetzen eines Schmerzschrittmachers beim Feinjustieren hilfreich. Doch bei anderen Schmerzpatienten sei es ratsam, den Fokus vom Schmerz wegzulenken.

### Psychosomatische Schmerzen

Manchmal sind auch nach ausführlicher Schmerzanamnese und Untersuchung keine für das Schmerzerleben relevanten organischen Schäden zu erkennen. „Dann sollte der Grund der Schmerzen in der Seele gesucht werden, denn Körper und Seele sind eng miteinander verknüpft und stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander“, expliziert der Mediziner. „Allerdings möchten manche Patienten für sich die Seele als Schmerzursache nicht gelten lassen, ist es doch viel einfacher, Medikamente zu nehmen, als mühsam zu ergründen, welche psychischen Ursachen sich im Körper als Schmerzen manifestieren“, so Dr. Gonano.

Hier könne im Rahmen einer psychologischen Beratung der Ursprung der Schmerzen erfolgreich ergründet und nachhaltige Bewältigungsstrategien erarbeitet werden.

DR. ALALEH FADAI ■