

# Was sind chronische Schmerzen?

## Merkblatt

### WAS SIND CHRONISCHE SCHMERZEN?

Im Jahr 1931 schrieb der französische medizinische Missionar Dr. Albert Schweitzer: „Schmerzen sind ein grausamerer Herrscher über die Menschheit als sogar der Tod selbst.“ Schmerzen sind heute zu einem ernststen und teuren Problem der öffentlichen Gesundheit geworden und werden noch immer überwiegend unzureichend behandelt und missverstanden. In Deutschland, so die Deutsche Schmerzliga e.V., leiden mindestens 8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, 600.000 sind so schwer betroffen, dass sie sich in Behandlung bei einem Spezialisten begeben<sup>1</sup>. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung schätzt, dass chronische Kopf- und Rückenschmerzen die Ursache für Arbeitsausfälle und Gesundheitsfürsorge in Deutschland in Höhe von knapp 18 Milliarden Euro pro Jahr sind<sup>2</sup>.

Die Deutsche Schmerzliga e.V. ([www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)), eine Interessengruppe für Menschen, die unter Schmerzen leiden, weist darauf hin, dass etwa 12-15 Millionen Menschen bis zu ein Viertel der Bevölkerung an wiederkehrenden und/oder chronischen Schmerzen leiden. Ein Drittel dieser Menschen sind stark beeinträchtigt. Wenn Menschen über Schmerzen klagen, werden sie jedoch häufig unzureichend behandelt oder geben aufgrund von starker Angst vor Medikamenten oder aggressiven Therapien einfach auf und beschließen, mit ihren Schmerzen zu leben.

### ARTEN VON CHRONISCHEN SCHMERZEN

Wenn Schmerzen lange anhalten, werden sie als chronisch angesehen. Viele Ärzte betrachten Schmerzen als chronisch, wenn sie sechs Monate oder länger anhalten. Für andere sind Schmerzen chronisch, wenn sie einen Monat länger anhalten, als es in Anbetracht der Verletzung, Operation oder Krankheit, die die Schmerzen verursacht, im Allgemeinen zu erwarten ist.

Um chronische Schmerzen zu verstehen, kann es hilfreich sein, Schmerzen allgemein zu kategorisieren. Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Schmerzen: nozizeptive und neuropathische.

### NOZIZEPTIVE SCHMERZEN

Nozizeptive Schmerzen werden ausgelöst, wenn spezielle Nervenenden, die als Nozizeptoren bezeichnet werden, aktiviert werden. Diese Art von Schmerzen entsteht durch eine Verletzung des Körpers (z. B. eine Schnittwunde oder Verbrennung), einen chirurgischen Eingriff oder eine Krankheit, die nicht das Nervensystem betrifft (z. B. Arthritis oder Krebs). Schmerzen, die durch die Aktivierung von Nozizeptoren verursacht werden, hängen von den beteiligten Körperteilen ab. Sie können als lokale stechende, drückende oder klopfende Schmerzen verspürt werden, die anhaltend sind, oder es kann sich um den ganzen Körper betreffende tiefe, drückende Schmerzen handeln, die kommen und gehen.

### NEUROPATHISCHE SCHMERZEN

Neuropathische Schmerzen werden durch eine Störung des Nervensystems infolge einer Verletzung, einer Krankheit oder eines Traumas verursacht. Sie können stechend, intensiv und anhaltend sein, was in der Regel als brennende, einschließende oder kribbelnde Schmerzen verspürt wird, oder auch sporadisch sein und als dumpfe, drückende und klopfende Schmerzen verspürt werden (zu diesem Schmerztyp gehören in der Regel z. B. chronische Schmerzen im unteren oder oberen Rückenabschnitt und in den Beinen). Neuropathische Schmerzen werden in zwei Kategorien unterteilt: einfach und komplex. Einfache neuropathische Schmerzen betreffen normalerweise eine einzelne Extremität, z. B. einen Arm oder ein Bein, während komplexe neuropathische Schmerzen in der Regel mehrere Extremitäten betreffen und sich ausbreiten können.

St. Jude Medical, GmbH  
Helfmann-Park 7  
65760 Eschborn

[www.sjm.de](http://www.sjm.de)

### Ansprechpartner

Astrid Tinnemans  
Tel.: 06196-77 11 142  
[atinnemans@sjm.com](mailto:atinnemans@sjm.com)

Da chronische Schmerzen spontan und ohne bekannten Grund entstehen können und sich hinsichtlich Intensität, Ort und Therapieansprechen stark unterscheiden können, kann ihre erfolgreiche Behandlung eine große Herausforderung darstellen. Die Schmerzen gar nicht oder nur unzureichend zu behandeln, kann jedoch verheerende Folgen haben.

## BEHANDLUNGSANSÄTZE

Chronische Schmerzen wurden bislang teilweise deshalb unzureichend behandelt, weil die traditionelle medizinische Praxis darin bestand, sich auf eine zugrundeliegende Krankheit zu konzentrieren und nicht auf deren Symptome. Da viele jedoch zu der Ansicht gelangten, dass die Schmerzen selbst die Krankheit sind, hat sich ein neuerer Zweig der Medizin entwickelt, der sich speziell mit der Schmerzbehandlung befasst. Heute erkennen viele Ärzte und Kliniker, wie wichtig es ist, Schmerzen zu behandeln, um dem Wunsch ihrer Patienten nach einem ausgefüllteren, aktiveren Leben vollständig gerecht zu werden. Die Patienten ihrerseits werden stärker in ihre Behandlung einbezogen und verlangen von ihren Ärzten Therapien zur Schmerzlinderung.

Schmerzen sind eine Reaktion auf Signale, die von einer Schmerzquelle ausgesendet werden und durch die Nerven im Rückenmark zum Gehirn wandern. Das bedeutet, dass Schmerzen kontrolliert werden können, indem die Schmerzsignale unterbrochen oder reguliert werden, bevor sie das Gehirn erreichen.

Die meisten Menschen, bei denen sich ein chronischer Schmerzzustand entwickelt, probieren auf ihrer Suche nach Linderung mehrere Therapiearten aus. Sie beginnen gewöhnlich mit konservativen Maßnahmen wie Bewegungstherapie, rezeptfreien Medikamenten, Rehabilitationsbehandlung, transkutaner elektrischer Stimulation (TENS) sowie Wahrnehmungs- und Verhaltenstherapie.

Wenn diese Behandlungen nicht anschlagen, können Ärzte aggressivere Schmerztherapien verschreiben, z. B. Nervenblockaden, bei denen ein chemischer Blocker eingesetzt wird, oder Neurolyse, durch die Nervengewebe physikalisch zerstört wird. Auf dieser Behandlungsstufe werden häufig auch verschreibungspflichtige Schmerzmedikamente (systemische Opioide) in die Behandlung eingebracht, die jedoch zu unerwünschten Nebenwirkungen, einschließlich Abhängigkeit, führen können.



Wenn chronische Schmerzzustände gegen diese Therapien resistent sind, verlangen Patienten möglicherweise weiterführende Behandlungsoptionen. Chirurgische Eingriffe, implantierbare Medikamentenpumpen oder Neuroablation (eine permanente chirurgische Technik, die Schmerzen durch Zerstörung von Nerven und Gewebe an der Schmerzquelle blockiert) könnten empfohlen werden, um chronische Schmerzen zu bekämpfen. Neurostimulation ist eine moderne Alternative, die Fachärzte für Schmerztherapie ihren Patienten ebenfalls anbieten können. Diese Therapie umfasst Systeme zur Rückenmarksstimulation (Spinal Cord Stimulation, SCS) oder Stimulation des Spinalganglions (Dorsal Root Ganglion Stimulation, DRG), die die Schmerzsignale auf ihrem Weg zum Gehirn unterbrechen.

St. Jude Medical, GmbH  
Helfmann-Park 7  
65760 Eschborn

[www.sjm.de](http://www.sjm.de)

### Ansprechpartner

Astrid Tinnemans  
Tel.: 06196-7711 142  
[atinnemans@sjm.com](mailto:atinnemans@sjm.com)

## RESSOURCEN FÜR PATIENTEN

Patienten sollten stets ermutigt werden, mit ihrem Arzt zu sprechen oder einen Facharzt für Schmerzbehandlung aufzusuchen, wenn sie glauben, unter chronischen Schmerzen zu leiden. Informationen zur Suche nach einem Facharzt für Schmerzbehandlung sind unter [www.uebermeinenschmerz.de](http://www.uebermeinenschmerz.de) oder [info-chronische-schmerzen.de](http://info-chronische-schmerzen.de) zu finden.

### Quellen:

1. Deutsche Schmerzliga e.V. Zu finden unter: <http://www.schmerzliga.de/dsl/presse/default.htm>. Zugriff am 20.08.2010
2. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Zu finden unter: <http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/139.php> Zugriff am 20.08.2010

St. Jude Medical, GmbH  
Helfmann-Park 7  
65760 Eschborn

[www.sjm.de](http://www.sjm.de)

### Ansprechpartner

Astrid Tinnemans  
Tel.: 06196-7711 142  
[atinnemans@sjm.com](mailto:atinnemans@sjm.com)