

Wegweiser:

## Was tun, wenn der Schmerz kommt?



© Eva Häberle

Sich selbst in den ziehenden Nacken zu greifen ist auf Dauer keine Lösung - suchen Sie jemanden, der sich auskennt

Von Nicole Heißmann

### Die wichtigsten Fragen und Antworten für Patienten

#### Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Das Schmerzempfinden ist subjektiv, es gibt keinen Messwert, von dem an behandelt werden müsste. Insgesamt gilt: Wenn Sie Schmerzen als intensiv, als deutlich belastend oder unerklärlich empfinden, und wenn diese mehrere Tage andauern, sollten Sie mit einem Arzt sprechen. Wer seine Qualen zu lange aushalten will, steigert das Risiko, dass er sie schließlich nicht mehr ohne weiteres

los wird. Bei zusätzlichen Alarmzeichen wie Taubheit oder Lähmungen in Armen oder Beinen sollten Sie auf jeden Fall sofort einen Arzt aufsuchen, weil womöglich bereits ein Nerv geschädigt ist.

#### Wie lange darf ich Tabletten nehmen?

Bei länger andauernden Schmerzen sind Medikamente allein in der Regel keine Lösung - weder selbst gekaufte noch vom Arzt verschriebene. Im Rahmen eines breiteren Therapiekonzepts können Sie jedoch auch über längere Zeit und in zeitweise hohen Dosierungen sinnvoll sein. Ein Zeitlimit gibt es nicht. Wichtig ist, dass Sie Ihre Tabletten, Tropfen oder Schmerzpflaster genau so nehmen, wie Ihr Arzt oder der Beipackzettel es empfehlen. Das bedeutet auch, dass Sie solche Mittel eher nach der Uhr nehmen als nach Bedarf. Warten Sie nicht auf den Schmerz, es ist kein Verdienst, mit so wenig Tabletten wie möglich aus- zukommen. Achtung: Medikamente gegen Kopfschmerzen sollten Sie nicht häufiger nehmen als an zehn Tagen im Monat, da sich sonst durch die Medikamente selbst ein Kopfschmerz entwickeln kann.

#### Zum Hausarzt oder zum Spezialisten?

Ihr erster Ansprechpartner sollte der Hausarzt sein, der Sie, wenn nötig, weiterüberweist. Halten Sie sich aber nicht zu lange mit erfolglosen Therapien auf. Lassen Sie sich nicht einfach mit immer neuen Tabletten nach Hause schicken, ohne dass geklärt wäre, woher Ihre Schmerzen überhaupt kommen. Denn schon in den ersten Behandlungswochen kann sich entscheiden, ob Ihr Leiden chronisch wird. Ein Experten- Panel der Bertelsmann-Stiftung empfiehlt etwa bei Rückenschmerzen, dass Ihr Hausarzt Sie spätestens nach vier Wochen ohne Besserung an einen Facharzt überweist. Nach spätestens acht Wochen mit deutlichen Beschwerden sollten Sie dann von einem speziellen Schmerztherapeuten, in einer Schmerzambulanz oder in einem Schmerzzentrum untersucht werden. Meist müssen Sie dafür noch einmal einen längeren Fragebogen zu Ihren Schmerzen ausfüllen und werden auch von einem Psychotherapeuten befragt. Das bedeutet keineswegs, dass man Ihre Schmerzen nicht ernst nimmt, sondern dass sowohl körperliche als auch psychische Faktoren Ihrer Schmerzkrankheit behandelt werden sollen.

### **Wie finde ich einen Schmerzspezialisten?**

Wenn Ihr Arzt Ihnen keinen nennt, können Sie folgendermaßen vorgehen: Bei Fachgesellschaften und Patientenorganisationen (siehe unter "Weitere Informationen") bekommen Sie viele Adressen von spezialisierten Therapeuten und Schmerzzentren. Wenn Sie sich selbst auf die Suche nach guter Behandlung machen wollen, sollten Sie wissen: Schmerztherapie gehört in Deutschland nicht zwingend zur Arztausbildung. Fragen Sie daher nach den Qualifikationen "Spezielle Schmerztherapie", "Algesiologe DGS/DGfA" oder "Schwerpunkt Schmerztherapie DGS/DGfA". Ärzte mit solchen Bezeichnungen müssen spezielle Weiterbildungen in Schmerztherapie nachweisen. Auch ein Arzt, der eine "Schmerztherapie- Vereinbarung" mit bestimmten Krankenkassen geschlossen hat, muss sich mit der Behandlung chronischer Schmerzen auskennen und gesonderte Schmerzsprechstunden anbieten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse, ob sie eine Schmerztherapie-Vereinbarung hat und wenn ja, mit welchen Ärzten in Ihrer Nähe. Ein spezieller Schmerztherapeut sollte mit Psychotherapeuten und mit Physiotherapeuten zusammenarbeiten und sich regelmäßig mit Kollegen anderer Fachdisziplinen bei "interdisziplinären Schmerzkonferenzen" austauschen.

### **Weitere Informationen**

- Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie, Tel.: 06171/28 60 60, [www.dgschmerztherapie.de](http://www.dgschmerztherapie.de)
- Deutsche Schmerzliga, Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, Tel.: 0700/375 375 375, [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)
- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, Tel.: 0381/494 95 30/31, [www.dmkkg.de](http://www.dmkkg.de)
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Maximilianstr. 14; 53111 Bonn; Tel. 0228/76 60 60, [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)