

PRESSEMITTEILUNG

Endlich wieder gut schlafen – schmerzfrei durch die Nacht

Aachen, 12. April 2013 – Rund 13 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen¹. Ein Alptraum, der nicht nur Körper und Seele belastet – auch der Schlaf leidet unter dem Dauerschmerz: Eine Umfrage hat ergeben, dass fast zwei Drittel der Schmerzpatienten Schlafstörungen haben². Ein Teufelskreis, denn schlechter Schlaf erhöht wiederum die Schmerzempfindlichkeit.



Je schlechter Schmerzpatienten schlafen, desto stärker empfinden sie auch ihr Leiden. Ob Ein- oder Durchschlafprobleme – die Folgen sind stets die gleichen: Starke Müdigkeit am Tag, Unkonzentriertheit und ständige Gereiztheit. Damit aber nicht genug: Der Schlafmangel hat zudem einen negativen Einfluss auf die Schmerzverarbeitung im Körper. Die Schmerz-

schwelle sinkt ab und das Leiden wird schneller als unerträglich empfunden. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene eine adäquate Therapie erhalten. Als erstes sollte deshalb versucht werden, den Schmerz so zu verringern, dass der Schlaf nicht beeinträchtigt wird. Dafür muss der Schmerz vom Arzt – im besten Fall von einem

Schmerztherapeuten – mit den richtigen Medikamenten behandelt werden. Diese sind jedoch nur ein Teil der Therapie. Im Rahmen einer multimodalen Behandlung steht dem Patienten ein Team aus Psychologen, Orthopäden und Physiotherapeuten zur Seite. „Es ist wichtig, den Schmerz von vielen Seiten anzugehen, um eine dauerhafte Linderung zu erfahren“, weiß Dr. med. Adrian M. Stoenescu vom Schmerzcenter Wuppertal.

Tipps für die geruhsame Nacht

„Schlaftabletten sind auf Dauer keine Lösung, da ihre Wirkung nach einiger Zeit nachlässt und sie die Tiefschlafphase verkürzen. Diese ist für die körperliche und seelische Erholung jedoch besonders wichtig“, so der Experte. Seien Sie zudem so oft es geht aktiv! Denn durch

¹ Wolff et al. Epidemiologie von nicht tumorbedingten chronischen Schmerzen in Deutschland 2011. Schmerz, 25(1): 26–44.

² DSL-Patienten-Befragung aus dem Jahr 2010. (Querschnittbefragung zur aktuellen Versorgungssituation von chronisch Schmerzkranken der Deutschen Schmerzliga unter Verwendung standardisierter Dokumentationsinstrumente der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie (DGS))

Sport, aber auch durch moderate Bewegung, schüttet der Körper Schmerzhemmstoffe (Endorphine) aus. Zudem können gezielte Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Musiktherapie dabei helfen, mit den Schmerzen umzugehen. Vermeiden Sie es außerdem, tagsüber zu schlafen, denn dann sind Schlafprobleme vorprogrammiert. Auch Atemübungen helfen bei einem Schmerzschub in der Nacht: Eine kontrolliert verlangsamte Atmung lässt uns Schmerzen für kurze Zeit leichter ertragen.

Stoppen Sie das Gedankenkarussell

Doch nicht immer sind Schlafstörungen bei Schmerzpatienten ausschließlich schmerzbedingt. Auch Stress, Ängste und Sorgen können einen erholsamen Schlaf verhindern. Damit Sie nicht ins Grübeln kommen, sollten Sie sich ein Notizbuch neben das Bett legen. Hier schreiben Sie vor dem Schlafengehen auf, was Sie beschäftigt. So sind aufwühlende Aspekte, die Sie wach halten können, aus dem Gedankenkreis verschwunden.

Generell gilt: Ziehen Sie sich nicht zurück! Treffen Sie Freunde und Bekannte und scheuen Sie sich auch nicht davor, Rat und Unterstützung in einer Selbsthilfe-gruppe zu suchen. Andere Betroffene wissen aus eigener Erfahrung wie es ist, mit Schmerz zu leben und können wertvolle Tipps geben.

Weitere Infos unter: www.change-pain.de

Über CHANGE PAIN

Die internationale Initiative CHANGE PAIN hat es sich zur Aufgabe gemacht, die bisherige Schmerztherapie zu optimieren und die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse von Schmerzpatienten zu lenken. Hierfür möchte CHANGE PAIN alle Betroffenen und Beteiligten zusammenführen und gemeinsam mit ihnen Defizite ermitteln und Lösungen anbieten.

Die von Grüenthal initiierte Kampagne CHANGE PAIN wird in Europa von der EFIC (der Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften) und in Deutschland von der DGS (Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.) unterstützt. Zudem wird die Initiative durch eine Gruppe internationaler Schmerzexperten wissenschaftlich gefördert. Den Vorsitz der Initiative führen Dr. med. Gerhard H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie und Professor Dr. med. Giustino Varrassi, Präsident der EFIC.

Die Initiative lebt davon, dass Schmerzpatienten und Ärzte sich aktiv einbringen. Sie können mittels CHANGE PAIN eine moderne Schmerztherapie mitgestalten und somit die Versorgung von Schmerzpatienten in Deutschland verbessern.

Kontakt:

Grüenthal GmbH

Christina Obertanner

Tel.: 0241 569-3081

Fax: 0241 569-1511

christina.obertanner@grunenthal.com

Medical Consulting Group

Wiebke Sowen

Tel.: 0211 516045-178

Fax: 0211 516045-179

wiebke.sowen@medical-consulting.de