

PRESSEMITTEILUNG

Chronischer Schmerz: Die Psyche leidet mit **Wenn chronische Schmerzen auf die Seele drücken**



Aachen, November 2013 – Der Winter naht. Die Sonne kommt nur noch selten zum Vorschein, die Tage werden kürzer und dunkler. Vielen Menschen schlägt die kalte Jahreszeit aufs Gemüt. Experten sprechen dabei von einer so genannten Winter- oder saisonalen Depression. „Was bereits schon gesunde Menschen beeinflussen kann, wirkt umso stärker auf chronische Schmerzpatienten, da die chronische Schmerzerkrankung häufig schon mit depressiven Verstimmungen einhergeht“, weiß Dr. Astrid Gendolla, Fachärztin für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie aus Essen.

Chronischer Schmerz ist ein körperliches Phänomen, das Folgeerscheinungen mit sich bringen kann, die das ganze Leben beeinflussen. Der ständig anhaltende Schmerz bestimmt das Leben in erheblichem Maße und wirkt sich damit zwangsläufig auf Stimmungen, Verhaltensweisen und Gedanken aus. Das hat Konsequenzen: „Viele Betroffene isolieren sich und nehmen immer weniger an Alltagsaktivitäten teil“, betont Gendolla. „Sozialkontakte können abnehmen und Beziehungen leiden unter dem Dauerschmerz“, so die Expertin weiter. „Wen wundert es dann, dass der andauernde Schmerz und seine Folgeerscheinungen auf Dauer Depressionen bei den Betroffenen verursachen können?“

Schmerz und Depression im Doppelpack!?

Ist die Psyche angeschlagen, kann dies Auswirkungen auf das persönliche Schmerzempfinden haben. Die Schmerzsensibilität im Sinne einer erhöhten Schmerzwahrnehmung kann dadurch zunehmen – der Schmerz wird stärker empfunden. Die Angst vor weiteren Schmerzen kann wiederum die Gemütsverfassung verschlechtern. Schmerzen und Depressionen beeinflussen und verstärken sich dabei gegenseitig – ein Teufelskreis entsteht.

Den Schmerz und die Folgeerscheinungen in den Griff bekommen

Um den Teufelskreis „Schmerz und Depression“ zu durchbrechen, benötigen Betroffene eine adäquate Behandlung. Die multimodale Schmerztherapie – in der nicht nur der Schmerz alleine, sondern die Schmerzerkrankung in ihrer Gesamtheit betrachtet wird – kann hier Linderung schaffen. Das multimodale Therapiekonzept berücksichtigt das Zusammenspiel von medikamentöser Therapie, psychotherapeutischen Behandlungen (wie zum Beispiel Schmerzbewältigungstraining, Partnertherapie oder Wiedereingliederungstraining), Physiotherapie und Entspannungsverfahren. Zusätzlich können behandelnde Ärzte ihren Patienten Hilfsmittel mit an die Hand geben, damit sie lernen, besser mit dem andauernden Schmerz und dessen Folgeerscheinungen umzugehen. Die Broschüre „Der Schmerz-Werkzeugkoffer“ (als Download auf der Website www.change-pain.de verfügbar) beispielsweise gibt Betroffenen Anregungen, wie sie trotz Schmerzen ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen können. Der Ratgeber liefert Strategien, die helfen können, Schmerzen im Alltag besser bewältigen zu können und neuen Schmerzattacken entgegenzuwirken. Wichtige Eckpfeiler der Selbsthilfe sind zum Beispiel die Schmerzakzeptanz, Entspannungstechniken, Bewegung oder auch das Erlernen des richtigen Umgangs mit Rückschlägen. Durch aktive Mitarbeit des Betroffenen und der richtigen Behandlung können Schmerzpatienten die Erkrankung und die evtl. damit verbundene Depression eventuell besser in den Griff bekommen und eine Steigerung ihrer Lebensqualität erreichen.

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 Grünenthal 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 Prof. Dr. Hans Georg Kress M.D., Ph.D., 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:

Grünenthal 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 516045-119
wiebke.sowen@medical-consulting.de