Der Schmerz

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Der Schmerz

Schmerzen sind Alarmsignale unseres Körpers die Sinn machen.
Sie bewahren uns davor, erkrankte bzw. verletzte Körperareale weiter zu schädigen

Schmerzen sind Warnsignale des Körpers, die anzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sie sind die Folge einer Reizung bestimmter schmerzempfindlicher Nervenenden, sogenannter Rezeptoren. Schmerzempfindungen werden über diese freien Nervenendigungen vermittelt. Es sind die gleichen Rezeptoren, die auch Juck- und Kitzelreize wahrnehmen. Sie reagieren auch auf chemische Reize wie sie z.B. bei Entzündungen vorkommen.

Solche Schmerzfühler befinden sich in grosser Zahl in der Haut, aber auch an allen anderen Stellen des Körpers. Diese Schmerzsensoren sind unterschiedlich empfindlich und reagieren auf verschiedene Reize (z. Bsp. Hitze, Dehnung, Druck). So reagieren bestimmte Hautstellen auf Hitze empfindlicher als andere Stellen. Auch von Menschen zu Mensch schwankt das Schmerzempfinden stark und kann durch die Psyche beeinflusst werden. Schmerz kann als stechend, pochend, dumpf, brennend usw. empfunden werden. Die Art des Schmerzes und der Ort, an dem er auftritt, geben oft Aufschluss über die Schmerzursache. Manchmal täuscht der Schmerz jedoch auch eine andere Ursache vor. So kann z. Bsp. bei Herzbeschwerden der linke Arm schmerzen oder bei Zahnschmerzen das Gefühl von Kopf- oder Ohrenschmerzen entstehen. Oft kommen zu starken Schmerzen noch Beschwerden wie Unruhe oder Angst hinzu.

Schmerz Arten		**Bewertung im Hirn**
Verletzungsschmerz	**Schmerzaufnahme über Rezeptoren - freie Nerven Endigungen und Weiterleitung über Nerven Bahnen zum Hirn**	
Entzündungsschmerz		
Carcinom Schmerz		Empfindung
Nerven Schmerz		Bewertung
Fehlregulationsschmerz		Seele - Geist
Psychosomatischer Schmerz		
Phantom Schmerz		

Schmerzempfindungen werden über freie Nervenendigungen sogenannte Rezeptoren, vermittelt. Berührungen der Haut wie auch chemische Reize üben auf die freien Nervenendigungen einen Reiz aus.

Wenn Schmerzrezeptoren gereizt werden, gelangt der Reiz über Nerven zunächst zum Rückenmark. Von dort wird die Erregung zum Gehirn geleitet und der Schmerz erfährt zunächst eine Bewertung unter Berücksichtigung der persönlichen Empfindung und des momentanen geistig - seelischen Zustandes.

Vom Gehirn ausgeschüttete Stoffe, sogenannte Endorphine oder das Serotonin sorgen für die die Weiterleitung oder Unterdrückung des Schmerzes. Dieses Hemmsystem ist sinnvoll, damit Schmerzreize nicht zur Unterbrechung lebensnotwendiger Handlungen wie z.B. Fluchtreaktionen führen. Erst wenn die unmittelbare Wirkung dieser Stoffe erschöpft ist, empfinden wir den Schmerz.

Jede Schmerzempfindung wird auch stark von der geistig - seelischen Einstellung des Menschen und der aktuellen Situation bestimmt. Angst kann das Schmerzempfinden wesentlich steigern. Ablenkung kann Schmerzen lindern.

Bei chronischen Schmerzzuständen fällt der Schmerz als Alarmzeichen weg.

Viele Patienten verlangen nach einem Schmerzmittel, einem sogenannten Analgetikum. Analgetika sind aber keineswegs immer risikolos:

Azetylsalizylsäure	**Aspirin** Wirkt schmerzlindernd, fiebersenkend und entzündungshemmend. Verzögert die Blutgerinnung. Greift die Magenschleimhaut an. Es kann zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Magen- und Darmblutungen kommen. Angezeigt bei Kopf- und Zahnschmerzen, leichtem Fieber und Arthritis
Paracetamol	**Dafalgan, Dolprone, Benuron u.a.** Wirkt im Gegensatz zu Aspirin und den nicht-steroidalen Antirheumatika nur schmerzlindernd und fiebersenkend. Magenfreundlich. Deswegen Mittel der ersten Wahl.

Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSA)	**Voltaren, Brufen, Felden, Ponstan und viele mehr** Ähnlich wie Aspirin bei Schmerzen entzündlichen Ursprungs angezeigt, also bei rheumatischen und degenerativ-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates und evtl. Koliken. Wirken nicht im Hirn, sondern im Gewebe, in der Peripherie.
Opioide	Tramal, MST und viele mehr Sind von dem Rauschgift Opium abgeleitete Substanzen. Sie mindern das zentrale Schmerzempfinden und verbessern die Stimmungslage. Da sie abhängig machen können und schwere Nebenwirkungen wie z.B. Störungen des Atemzentrums habe können, sollten sie nur bei schweren und schwersten Schmerzen angewendet werden. Wirken im Hirn und nicht im Gewebe, in der Peripherie. Übelkeit, Erbrechen und Schwindel sind häufige Nebenwirkungen

Schmerz Behandlung - alternativ

- Neuraltherapie
- Akupunktur
- Akupunktur mit elektrischer Reizung der Nadeln oder Laser-Akupunktur
- Bioresonanz
- Magnetfeldtherapie, und viele mehr

Häufigste Schmerzen

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Zahnschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Bauchschmerzen
- Unterleibsschmerzen (Menstruationsbeschwerden)
- Schmerzen nach Verletzungen

Allgemein

Was Sie tun können

In erster Linie sollte die Ursache behoben werden.

Kurzfristig kann ein leichtes Schmerzmittel (z.B. mit Aspirin, Dolprone oder Brufen) die Beschwerden lindern.

Viele Schmerzmittel wirken gleichzeitig entzündungshemmend und fiebersenkend. Es gibt auch Schmerzmittel mit krampflösenden Zusätzen oder mit B-Vitaminen bei Nervenschmerzen. Bei langfristiger Einnahme haben alle Schmerzmittel Nebenwirkungen und können sogar selbst Schmerzen auslösen. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker. Schwangere sollten möglichst auf die Einnahme solcher Präparate verzichten; im Ausnahmefall können sie auf Paracetamol zurückgreifen. Auch Säuglingen und Kleinkindern kann im Ausnahmefall ein Paracetamol-Zäpfchen (in niedriger Dosierung) verabreicht werden.

Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn die Schmerzen nicht nachlassen
- Bei starken Schmerzen
- Wenn Sie die Ursache der Schmerzen nicht kennen
- Wenn noch andere Beschwerden hinzukommen

Was Ihr Arzt tun kann

- Die Ursache der Schmerzen herausfinden
- Feststellen, ob ein Schmerzmittel notwendig ist und welches Schmerzmittel geeignet ist
- Bei starken Schmerzen kann der Arzt Ihnen ein stark wirksames, rezeptpflichtiges Schmerzmittel verordnen.

Kopfschmerzen

Fast jeder Mensch leidet ab und zu unter Kopfschmerzen. Man kann den Kopfschmerzen nach der Art des Schmerzes (pochend, stechend, dumpf etc.) und nach dem Ort (Stirn, Hinterkopf, Schläfe etc.) unterscheiden. Kommen Beschwerden wie z.B. Schwindel, Müdigkeit, Fieber, Erkältung oder Sehstörungen hinzu, so kann dies auch einen Hinweis auf die Ursache der Kopfschmerzen geben. Frauen leiden häufiger unter Kopfschmerzen als Männer.

Eine besondere Form von Kopfschmerzen ist die Migräne. Dabei kommt es anfallsartig zu meist einseitigen Kopfschmerzen, die oft von Sehstörungen, Schwindel, Lichtempfindlichkeit und Übelkeit sowie Erbrechen begleitet werden. Die Begleiterscheinungen treten meist schon vor den Kopfschmerzen auf. Ein Migräneanfall kann durch verschiedene Faktoren wie Stress, Schlaf Mangel, körperliche Überanstrengung oder bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Rotwein, Käse, Schokolade) hervorgerufen werden. Die Häufigkeit solcher Anfälle und die Dauer eines Migräneanfalls sind unterschiedlich. Der Spannungskopfschmerz ist charakterisiert durch dumpf-drückende Kopfschmerzen, die den ganzen Kopf umfassen.

Häufige Ursachen

- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Migräneanfall
- Schlafmangel
- Nikotin- oder Alkoholmissbrauch
- Nebenwirkung bestimmter Medikamente
- Erkältung und grippale Infekte
- Belastende Wetterlage (z.B. Föhn)
- Stress, Probleme oder Erholungsphase nach Stress, z.B. Urlaubsbeginn
- Überlastung der Augen (falsche oder fehlende Brille, Bildschirmarbeit)
- Umweltbelastungen (Schadstoffe, Dämpfe, Lärm)
- Hormonelle Schwankungen, z.B. vor oder während der Menstruation
- Menstruationsbeschwerden
- Hoher oder niedriger Blutdruck
- Schmerzen des Gesichtsnervs (Trigeminus-Neuralgie)
- Stirnhöhlenentzündung
- Gehirnerschütterung
- Hirnhautentzündung
- Starke körperliche Anstrengung
- Aufenthalt in grosser Höhe

Was Sie tun können

- Es ist wichtig, die Ursache der Schmerzen herauszufinden, um die Schmerzauslöser zu vermeiden
- Frische Luft oder Schlaf im abgedunkelten, ruhigen Raum
- Einfache Entspannung, körperliche Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Stressbewältigungstraining
- Kalte Umschläge auf die schmerzenden Stellen legen oder kühlendes Heilpflanzenöl auf die Schläfen tupfen
- Gesichtsmassage oder Massage des Schulter-Nacken-Bereiches
- Bei einigen Kopfschmerzformen hilft schwarzer Kaffee. Oft sehr wirksam: Akupunktur
- Schmerzmittel (z.B. mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol) sollten nur kurzfristig und in Ausnahmefällen eingenommen werden. Die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln kann zu erneuten Kopfschmerzen führen. Ausserdem können bei häufigem Gebrauch von Schmerzmitteln Nebenwirkungen auftreten. Problematisch ist auch die relative Magenunverträglichkeit von Schmerzmitteln, denn Kopfschmerzen und Migräne werden oft von Übelkeit begleitet, die sich bei Schmerzmitteleinnahme noch verschlimmern kann. Daher ein Zäpfchenpräparat vorziehen, um mögliche negative Einflüsse auf den Magen zu vermeiden. Von den Tablettenpräparaten sind reine Paracetamol-Produkte am besten magenverträglich. Wenn Sie Ihren Kopfschmerz kennen und wissen, dass Sie auf jeden Fall ein Schmerzmittel brauchen werden, zögern Sie die Einnahme nicht zu lange hinaus, das verschlechtert nur die Situation

Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn die Schmerzen nicht nachlassen oder immer wiederkehren
- Wenn die Schmerzen sehr stark sind oder immer stärker werden
- Wenn andere Beschwerden hinzukommen, z.B. Sehstörungen, Schwindel, Störungen des Kurzzeitgedächtnisse
- Wenn die Kopfschmerzen erstmals nach Einnahme eines neuen Arzneimittels auftreten
- Wenn man jenseits des 40. Lebensjahres erstmals Kopfschmerzen bekommt, die man so bisher nicht kannte

Was Ihr Arzt tun kann

- Feststellen, ob und welche organische Ursache hinter den Schmerzen steckt
- In bestimmten Fällen kann der Arzt ein stärkeres Schmerzmittel verordnen oder auch Medikamente gegen die Begleitbeschwerden, z.B. gegen Übelkeit
- Bei Migräne gibt es eine Reihe von verschreibungspflichtigen Medikamenten, die zur Vorbeugung oder im Anfall genommen werden können
- Empfehlung von geeigneten nichtmedikamentösen Therapien (autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Akupunktur, Neuraltherapie etc.).

Vorbeugung

- Alkohol und Nikotin meiden
- Ausreichend schlafen. Beibehaltung des gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus auch am Wochenende
- Für frische Raumluft sorgen
- Übermässigen Hunger vermeiden
- Stress abbauen
- Regelmässig Sport treiben

Zahnschmerzen

- Zahnschmerzen treten bei Zahnerkrankungen wie Karies oder Zahnwurzelentzündung auf oder nach Zahnbehandlungen
- Die Zähne können aber auch durch andere Erkrankungen wie Nasennebenhöhlenvereiterung druck- und schmerzempfindlich werden
- Zahnschmerzen sind in der Regel äusserst unangenehm. Sie können bohrend, klopfend, dumpf oder stechend sein und bei Entzündungsreaktionen oder Vereiterungen ist die Wange angeschwollen
- Häufig reagieren Zähne auch auf Kaltes, Heisses mit Schmerz. Dies kann auf eine Überempfindlichkeit der Zahnhälse oder auf eine beginnende Karieserkrankung (Zahnbelag und Karies) oder gar Parodontose (Zahnfleischentzündung) hinweisen
- Bisher unbemerkte Karies kann bei Druckabfall plötzlich zu starken Zahnschmerzen führen, z.B. bei Flugreisen, beim Tauchen oder bei Bergtouren

Was Sie tun können

- Vermeiden Sie bei Zahnschmerzen, dass Kaltes, Heisses direkt mit den Zähnen in Berührung kommen
- Für kurze Zeit einen feucht-kalten Umschlag auf die Wange legen
- Bei starker Schwellung Eis Packungen auflegen
- Den Akupunktur Punkt am äusseren Nagelbettwinkel des Zeigefingers fest reiben
- Kurzfristig, bis zum nächsten Zahnarztbesuch, hilft die Einnahme eines Schmerzmittels (z.B. mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen)
- Wenn ein chirurgischer Eingriff (z.B. Zahnziehen) zu erwarten ist, sollten keine Acetylsalicylsäure Präparate eingenommen werden

Wann Sie zum Zahnarzt müssen

- Wenn anhaltende oder ständig wiederkehrende Zahnschmerzen unbekannter Ursache auftreten
- Bei Karies, Zahnfleischentzündung, Wurzelentzündung, Zahnmarkentzündung

Was Ihr Zahnarzt für Sie tun kann

- Die Ursache der Zahnschmerzen feststellen und beseitigen
- Bei starken Zahnschmerzen vor oder nach einem zahnärztlichen Eingriff, kann der Zahnarzt Ihnen ein Schmerzmittel verordnen

Vorbeugung

- Sorgfältige Zahnpflege und regelmässige Zahnarztbesuche verhindern Zahnerkrankungen und damit Zahnschmerzen

Ohren Schmerzen

Ohrenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Ist der äussere Gehörgang betroffen (Otitis externa), kommen zu den Ohrenschmerzen meist Juckreiz und Hörstörungen. Bei einer Mittelohrentzündung (Otitis media) kommt es zu pulsierenden, meist starken Schmerzen, häufig mit hohem Fieber, Hörstörungen und Druckgefühl. Es sammelt sich Eiter hinter dem Trommelfell. Durch den Druck kann das Trommelfell reissen und der Eiter fliesst ab. Auch der Verschluss der Ohrtrompete (Eustachische Röhre), die die Verbindung zwischen Nase und Ohr stellt, kann zu Schmerzen führen, verbunden mit Hörstörungen. Dies kann z.B. bei verändertem Luftdruck im Flugzeug vorkommen. Auch durch einen Ohrschmalpfropf kann es zu leichten Schmerzen und Hörstörungen kommen.

Häufigste Ursachen

- Entzündungen des äusseren Ohres. Durch falsche Reinigungsmassnahmen oder durch Schwimmen gelangen Bakterien oder Viren in das Ohr
- Entzündungen des Mittelohres, häufig als Folge einer Erkältung. Von der Nasen- oder Rachenschleimhaut her kommt es zur Ausbreitung von Bakterien oder Viren auf das Mittelohr. Besonders häufig sind Kinder zwischen 3 und 8 Jahren betroffen
- Entzündung und evtl. Verschluss der Ohrtrompete, häufig als Folge einer Erkältung
- Ohrenschmalz, welcher den Gehör Gang verstopft
- Zahnschmerzen, die bis in das Ohr ziehen
- Fremdkörper, z.B. Insekten, die in das Ohr eingedrungen sind
- Erfrieren der Ohrmuscheln, z.B. beim Wintersport

Was Sie tun können

- Bei Entzündungen des äusseren Ohres : Behandeln und Vorbeugen mit Glycerin/Alkohol Mischungen als Ohrentropfen
- Bei Mittelohrentzündung: sofort zum Arzt, hier ist Antibiotika Behandlung notwendig. Positiv wirkt Rotlicht. Evtl. Ohrenschmerz-Tropfen einträufeln oder ein leichtes Schmerzmittel nehmen
- Bei Ohrtrompetenentzündung: Nase freihalten mit Nasentropfen. Kamillendampf Bäder und Rotlicht helfen
- Bei Ohrenschmalz: kann mit speziellen Produkten mit Gummi-Ohrspritze aus der Apotheke aufgelöst und ausgespült werden
- Bei Ohrenschmerzen durch Luftdruck Veränderung: Bei geschlossenem Mund beide Nasenflügel zuhalten und vorsichtig mit der Nase gegen diesen Druck zu atmen
- Bei Erfrierungen an den Ohren: Erwärmen mit warmen Händen oder warmen (keinesfalls heissen!) Tüchern führt zu einem schnellen Abklingen der Schmerzen. Zur Vorbeugung die Ohren mit Fettsalbe schützen

Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn bei Ohrenschmerzen auch nur der geringste Verdacht auf eine Mittelohr Entzündung vorliegt, immer sofort einen Arzt aufsuchen
- Tropfen gegen Ohrenschmerzen oder leichte Schmerzmittel bekämpfen nur die Symptome, nicht die Ursache! Immer wenn bei Säuglingen und Kleinkindern Ohrenschmerzen auftreten

Was Ihr Arzt tun kann

- Einen Ohrenschmalz Pfropf entfernen
- Bei bakteriellen Infektionen des äusseren Ohres Antibiotika haltige Ohrentropfen verordnen
- Bei einer bakteriellen Mittelohr Entzündung innerlich anzuwendende Antibiotika verschreiben
- Bei stark vereiterter Mittelohrentzündung kann der Arzt das Trommelfell öffnen, damit der Eiter abfliesst.

Vorbeugung

- Ohren nicht mit Wattestäbchen oder harten Gegenständen reinigen. Der Gehörgang hat einen Selbstreinigungsmechanismus, der dadurch gestört wird
- Bei Kindern auf eine freie Nase achten.

Menstruationsbeschwerden

Bis zu 5 Tage vor der Monatsblutung kann es zu einer Reihe von unterschiedlichen Beschwerden kommen, die meist auf den veränderten Hormonspiegel während dieser Tage zurückzuführen sind. Man fasst diese Beschwerden unter dem Begriff *Prämenstruelles Syndrom*, kurz PMS, zusammen. Folgende Beschwerden können dabei vor und in den ersten Tagen der Periode auftreten:

- Schmerzen im Unterleib und im Rücken in Form von Dauerschmerz oder wellenartigem Schmerz (sog. Dysmenorrhoe)
- Spannungsgefühl und Druckempfindlichkeit in der Brust durch Wassereinlagerung
- Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, niedriger Blutdruck
- Pickel, Akne, Hautveränderungen
- Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen, geschwollene Fussknöchel, Gewichtszunahme
- Stimmungsschwankungen, Depressionen, Reizbarkeit, Schlaf Störungen

Häufigste Ursachen

- Besonders wichtig ist die allgemeine körperliche und seelische Verfassung. So können z.B. eine negative Einstellung zum eigenen Körper, Partnerschaftsprobleme, ungünstige Lebensbedingungen oder Stress die Beschwerden verschlimmern
- Hormonelle Veränderungen vor und während der Periode
- Magnesiummangel kann sich im Rahmen von PMS, z.B. als Unterleibsschmerzen auswirken
- Ein Mangel an essentiellen Fettsäuren erhöht das Risiko, PMS-Beschwerden zu entwickeln

Was Sie tun können

- Stress sollte vermieden und für körperliches und geistiges Wohlbefinden gesorgt werden
- Bewegung, gutes Essen, Entspannung etc.)
- Magnesiumpräparate (ca. 300mg/Tag, am besten in einer einzigen Dosis) können sich positiv auf Unterleibsschmerzen auswirken. Sehr wichtig: Vitamin B6
- Präparate mit Borretschöl oder Nachtkerzenöl zum Einnehmen. Enthalten gamma-Linolensäure
- Pflanzliche Präparate, z.B. mit Mönchspfeffer, oder homöopathische Arzneimittel werden gegen die PMS-Beschwerden oder auch vorbeugend eingenommen. Sie wirken oft zyklusregulierend
- Bei Schmerzen, Einnahme eines leichten Schmerzmittels (z.B. mit Ibuprofen oder Paracetamol)
- Sind die Schmerzen krampfartig, sollte das Schmerzmittel zusätzlich eine krampflösende Substanz enthalten. Auch die Wärmeflasche auf dem Bauch oder ein heisses Bad können bei Unterleibsschmerzen helfen
- Bei Depressionen und Stimmungsschwankungen Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels, z.B. mit Johanniskraut oder Kava-Kava
- Bei Gewichtszunahme und dicken Beinen empfiehlt sich salzarme Kost

Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn Selbsthilfemassnahmen nicht mehr ausreichen
- Wenn die Beschwerden stärker sind als üblich

Was Ihr Arzt tun kann

- Ausschluss anderer Ursachen für die Beschwerden und entsprechende Behandlung, z.B. Verschreibung eines Hormonpräparates (z.B. der Antibabypille bei jungen Frauen) lindert häufig die Beschwerden
- Verordnung von Nachtkerzenöl, Vitamin B6
- Stärkere Medikamente zur Behandlung der Symptome verordnen

Vorbeugung

- Keine besonderen Aktionen oder extremen Anstrengungen für die Tage während und vor der Menstruation einplanen
- Sport ist positiv, solange er Ihnen Spass macht
- Gesunde Lebensweise (ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, frische Luft etc.).
- Vitamin B-Präparate können sich bei regelmässiger vorbeugender Einnahme positiv auf PMS-Beschwerden auswirken, insbesondere Vitamin B6
- Stuhl Regulierung. Verstopfung fördert die Beschwerden