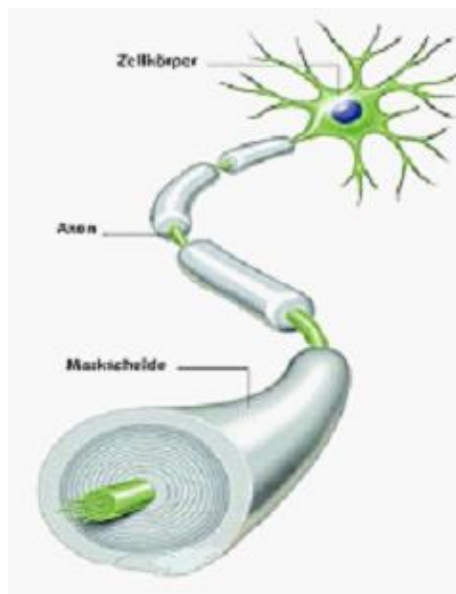




Ambulante Pflege
mit Freude helfen

„Akuter und chronischer Schmerz“

**Eine
Beratungsbroschüre
von Ihrem
Pflegedienst**



Umgang mit Schmerzen im häuslichen Bereich:

In dieser Broschüre der ambulanten Pflege ist enthalten:

1. Kurzbeschreibung Schmerzen	2
2. Den Schmerz genau beschreiben	3
3. Schmerzursache finden	4
4. Schmerztherapie	4
a. Medikamentöse Therapie	4
b. Nicht-medikamentöse Therapie	5
a) Physikalische Schmerztherapie	5
b) Alternative Schmerztherapie	6

c) Psychologische Schmerztherapie	6
5. Weiterführende Materialien zum Thema:	7

1. Kurzbeschreibung Schmerzen

Schmerzen sind lebensnotwendige Alarmgeber zum Selbstschutz des Organismus. Jeder Mensch hat eine Schmerzschwelle (Schwelle, oberhalb derer ein Schmerzreiz ins Bewusstsein dringt) und eine eigene Schmerztoleranz (die Fähigkeit, den Schmerz zu ertragen). Zusammen bilden beide Faktoren, was ein Mensch als Schmerz noch erträglich empfindet und was nicht. Schmerz ist somit nicht objektiv messbar und beurteilbar, sondern immer eine subjektive, individuelle Sache.

Der Schmerz lässt sich in drei Schmerzformen einteilen:

1. Somatischer Schmerz

Hier gibt es den Oberflächenschmerz, der an Haut zu fühlen ist und den Tiefenschmerz, der in den Muskeln, Bindegewebe und Knochen zu fühlen ist.

2. Viszeraler Schmerz

Diesen Schmerz fühlt man in den Eingeweiden (Magenschmerzen, Koliken etc.)

3. Neurogener Schmerz

Neurogene Schmerzen sind für das eigene Empfinden irreführend, da der Ort des Schmerzempfindens nicht zwangsläufig der Ort ist, an dem ein Schaden entstanden ist. Beispiel: Bei einem Bandscheibenvorfall wird der Schmerz nicht in der Bandscheibe empfunden, sondern im Bein. Ein weiteres Beispiel ist der Phantomschmerz nach einer Amputation.

Zusätzlich unterscheidet sich der Schmerz in **akuten** und **chronischen** Schmerz.

Akuter Schmerz ist wie es der Name schon sagt auf ein akutes Ereignis, zum Beispiel einen Sturz zurückzuführen und ist in der

Regel wenn die Symptome abklingen auch wieder weg, bzw. im erträglichen Rahmen.

Chronischer Schmerz hingegen ist in **primären chronischen Schmerz** (für länger als 3 Monate andauernd oder wiederkehrend, emotionale und funktionale Beeinträchtigung und/ oder keine erkennbare Schmerzursache) und **sekundären chronischen Schmerz** (in Zusammenhang mit Erkrankungen, z.B. Tumorerkrankungen) unterteilt.

2. Den Schmerz genau beschreiben

Der Schmerz ist das was, jeder selbst als Schmerz empfindet, daher nicht davor scheuen, dies zu schreiben, was gefühlt wird.

Zu den wichtigen Informationen zur Schmerzermittlung gehört:

- ✓ Die Lokalisation = wo tut es mir weh, so genau wie möglich
- ✓ Art des Schmerzes = wie tut es mir weh (stechend, drückend, pochend etc.)
- ✓ Zeitpunkt des Schmerzes = wann tritt der Schmerz auf (nach dem Essen, morgens, etc.)
- ✓ Beginn, Dauer und Verlauf des Schmerzes = konstant oder im Intervall
- ✓ Stärke des Schmerzes = erträglich bis unerträglich, Hierzu gibt es Skalen z.B. NRS (numerische Rang Scala)
- ✓ Verstärkende und lindernde Faktoren (z.B.: Ruhe, Wärme oder Bewegung)
- ✓ Begleitsymptome = z.B. Schwellung, Rötung etc.
- ✓ Auswirkungen der Schmerzen auf das Alltagsleben (Lebensqualität und Stimmungslage)
- ✓ Gebrauch von Schmerzmedikation (auch Eigenmedikation mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln)

Bei akuten Schmerzen können die Daten auf einem Schmerzprotokoll oder Schmerztagebuch festgehalten werden. Dieses sollte mindestens 7 Tage geführt werden. So kann der Arzt immer wieder auf die ermittelten Daten zurückgreifen und Schmerzmittel oder andere

Maßnahmen einleiten, bevor der Schmerz chronisch wird. Anhand der Angabe der Schmerzstärke zu verschiedenen Tageszeiten im Zusammenhang mit Medikamenten, hilft es dem Arzt, die Wirkung der Therapie zu ermitteln.

Schmerztagebücher können Sie bei unserem Pflegepersonal anfordern. Gerne helfen unsere Mitarbeiter beim Ausfüllen.

3. Schmerzursache finden

Der behandelnde Arzt wird versuchen, mit den Ergebnissen die Ursache des Schmerzes zu finden. Die Untersuchungen sind unterschiedlich, je nachdem, wo der Schmerz sitzt. Hat er die Ursache gefunden und behandelt, ist meist der Schmerz beseitigt oder in einem erträglichen Maße eingedämmt. Je früher Sie den Schmerz mitteilen, desto eher lässt sich ein Erfolg erzielen.

Lassen sich Ursache nicht finden, oder nicht behandeln (chronische Krankheiten, Krebsleiden, etc.) erfolgt der nächste Schritt:

4. Schmerztherapie

Die Schmerztherapie besteht aus zwei Komponenten

a. Medikamentöse Therapie

Hier gibt es eine große Auswahl an Schmerzmitteln, die von freiverkäuflich bis zu Opiaten reichen. Je stärker das Medikament, desto eher besteht Suchtgefahr. Die leichten Schmerzmittel funktionieren meist in der Hemmung der Schmerzreizleitung, das heißt der Schmerz kann nicht oder nur bedingt zum Gehirn geleitet werden, und somit nicht empfunden werden. Ist der Schmerz jedoch zu stark, reicht dies nicht mehr aus. Opiate sind Betäubungsmittel, das heißt sie „betäuben“ das Gehirn. Dies wird durch die Einwirkung auf die Endorphine (Glückshormone) ausgelöst. Jedoch haben Opiate verschiedene Nebenwirkungen, z. B hemmen sie auch das Atemzentrum oder wirken sich auf die Muskulatur im Magen-Darmtrakt aus. Der Arzt muss also genau Wirkung und Nebenwirkung abwägen.

Schmerzmittel gibt es als Tabletten, Säfte, Tropfen, Pflaster, Spritzen und Pumpen. Schmerzmittelpumpen geben auf Knopfdruck eine vom Arzt eingestellte Schmerzmitteldosis direkt in den Blutkreislauf ab.

Bei chronischen, psychosomatischen Schmerzen setzt der Hausarzt zusätzlich Psychopharmaka ein oder überweist Sie an den entsprechenden Facharzt.

b. Nicht-medikamentöse Therapie

a) Physikalische Schmerztherapie

Dazu zählt die Berührung: die Reizleitung von einer Berührung wird schneller ins Gehirn geleitet, als der Schmerz. Intuitiv streicht man sich nach einem Stoß / Prellung über die schmerzende Stelle. Die Vibrationstherapie nutzt diesen Effekt aus, und wird vor allem bei Amputations-, Nerven- und Muskelschmerzen angewandt. Ein Beispiel ist die von Naturheilern eingesetzte Klangschalentherapie, die man auch rasch selbst erlernen kann.

Kälte wirkt sich verengend auf die Gefäße aus. Sie hemmt Entzündung und Schmerz. Kalte Umschläge oder Packungen eignen sich bei akut-entzündlichen Schmerzformen (Verletzung), aktivierten Arthrosen oder rheumatischen Gelenkveränderungen. Wenden Sie Eispackungen / Gelpacks nie direkt auf der Haut. Dies kann zu Erfrierungen führen. Immer ein Tuch dazwischenlegen. Wenden Sie Kälte außerdem nicht ohne ärztliche Rücksprache über einen längeren Zeitraum an. Kühlende Wickel sollten alle etwa 30 Minuten gewechselt werden, da der Wickel rasch Körpertemperatur annimmt und dann einen gegenteiligen (wärmenden) Effekt erzielt.

Wärme erweitert die Gefäße und entspannt. Daher gut geeignet bei chronischen Schmerzen wie Gelenkerkrankungen, Koliken, muskulären Verspannungen, Ischialgien und Kopfschmerzen. Auch hier bitte: Eine Wärmefläche oder ein Kirschkerne-Kissen nie direkt auf die Haut legen. Es kann zu Verbrennungen kommen. Wärmende Wickel können 1-2 Stunden am Körper verbleiben

Die Massage unterstützt die allgemeine Entspannung und greift bei muskulären Verspannungen.

Durch Sport werden im Körper Endorphine (Glückshormone) freigesetzt, welche positive Gefühle hervorrufen. Zudem werden Muskel und Gelenke verbessert durchblutet.

Um Rückenschmerzen durch Fehlstellung zu lindern, helfen Stützkorsett oder Stützieder. Auch Schuheinlagen gleichen Beckenschiefstand aus. Diese verschreibt der Orthopäde.

Elektrobehandlung (nicht-schmerzhaft Stromwellen, die durch den Körper fließen) verändert das Ionenmilieu an den Membranen. Das heißt, dass die Schmerzreizleitung vom Schmerz gestört wird. Nicht geeignet für Menschen mit Herzschrittmacher.

Ähnlich wirkt die Strahlentherapie durch ionisierende Strahlen.

b) Alternative Schmerztherapie

Akupunktur regt die Endorphinproduktion an und aktiviert zusätzlich schmerzhemmende Mechanismen. Gut geeignet bei akuten Verspannungen des Bewegungsapparates.

Homöopathie hat wenig Nebenwirkungen und unterstützt die Psychotherapie. Die Phytopharmaka auch Pflanzenheilkunde (beliebten Hausmittelchen von Großmutter) können die klassische Schulmedizin unterstützen. Wichtig ist: Pflanzen haben auch Nebenwirkung und Wechselwirkungen, sie sollten nicht ohne Absprache mit dem Hausarzt angewandt werden.

c) Psychologische Schmerztherapie

Neben der Psychotherapie durch einen Psychologen zählen hier Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Feldenkraistherapie und progressive Muskelrelaxation. Auch Selbsthilfegruppen oder Ergotherapie können helfen. Welche Therapie am besten für wen geeignet ist, kann zusammen mit dem Hausarzt oder dem Psychologen oder auch dem Naturheilkundler besprochen werden.

Auch Musik (Lieblingsmusik) führt zu einer positiven Einstellung und kann die Psychotherapie unterstützen.

Wohltuende Düfte, wirken sich beruhigend auf den Körper aus, am besten kombiniert mit einem Vollbad (alternativ: Fußbad). Im Drogeriemarkt werden verschiedene Entspannungsbäder angeboten.

Alternativ gibt es Entspannungsmittel im Reformhaus oder der Apotheke, die auch direkt auf der unverletzten Haut angewendet werden können. Hier eine Übersicht:

Übersicht: Ätherische Öle und deren Wirkungsweise

Lavendel	<ul style="list-style-type: none">▶ Schmerzstillend bei Verspannungen und Krämpfen▶ Stimmungsaufhellend, entspannend, schlaffördernd
Orange	<ul style="list-style-type: none">▶ Hat keine direkte schmerzstillende Wirkung. Hat besonders wohltuende Auswirkung auf die Stimmungslage, mildert Angst und Anspannung, kann daher das Schmerzempfinden lindern.
Pfefferminze	<ul style="list-style-type: none">▶ Krampflösend, schmerzlindernd, besonders bei Kopfschmerzen.▶ Klärt die Gedanken, bringt klare Sicht. <p>Hinweis: Sehr sparsam verwenden. Ist scharf und kann starkes Kältegefühl auslösen.</p>
Majoran	<ul style="list-style-type: none">▶ Lindert starke Kopfschmerzen.▶ Wärmend, entspannend, beruhigend
Bergamotte	<ul style="list-style-type: none">▶ Wirkt sich positiv auf die Psyche aus, bringt Selbstbewusstsein und Zuversicht.
Latschenkiefer	<ul style="list-style-type: none">▶ Durchblutungsfördernd▶ Vermittelt als altbekanntes Hausmittel das Gefühl von Gesundheit.
Zitrone	<ul style="list-style-type: none">▶ Schmerzlindernd bei rheumatischen Erkrankungen▶ Vermittelt leichtes, frisches Gefühl, wirkt zudem stark desinfizierend.

5. Weiterführende Materialien zum Thema:

Lesen Sie auch hierzu: www.forum-schmerz.de

- Kostenloses Material erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt oder über die Apotheke. Hier erhalten Sie zum Beispiel Schmerztagebücher.
- Bücher zum Thema gibt es in der Fachbuchhandlung oder unter z.B.: www.Amazon.de

**Alle Broschüren sind auch über Ihren Pflegedienst zu beziehen.
Individuelle Ratschläge:**



Persönliche Beratung? Weitere Informationen und Hilfen?

**Ihr Pflegedienst Engedi hat zwei zugelassene
Pflegeberater, die Sie kostenlos bei Ihnen zu Hause oder in
Pflegekursen mit Informationen versorgen, beraten und
schulen.**

**Rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie einen Termin:
Telefon: 02754-378200**