



Dem Schmerz entgegentreten lohnt sich

Ob jung oder alt, jede fünfte Person kennt Schmerzen am Bewegungsapparat aus eigener Erfahrung. Wenn aus Beschwerden chronische Schmerzen werden, sind alle gefragt: die Therapeuten, das Umfeld, an erster Stelle die Betroffenen selbst.

Von Doris Averkamp-Peters

Sarganserland. – Allen Rheumalerkrankungen gemeinsam ist der Schmerz an Gelenken, Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen. Die frühzeitige Diagnose und eine angepasste Therapie können in vielen Fällen die Erkrankung und den damit einhergehenden Schmerz bannen. Wenn der Schmerz trotz aller Bemühungen länger als drei Monate anhält, spricht die Medizin von chronischen Schmerzen. Und die haben für Betroffene und ihr Umfeld weitreichende und schwerwiegende Folgen. Die Angst, im Alltag, am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis nicht mehr zu genügen, belastet und macht den Umgang mit chronischen Schmerzen nicht einfacher.

Werkzeuge gegen den Schmerz

Stete Schmerzen haben oft einen akuten organischen Ursprung. Durch den akuten Schmerz wird das Nervensystem sensibilisiert. Um Schmerz zu

vermeiden, reduzieren Betroffene in einem ersten Impuls oft ihre Aktivitäten und schonen sich übermässig. Dies führt nicht selten zu Veränderungen im seelischen und sozialen Bereich. Nach und nach verändern chronische Schmerzen auch die Betroffenen, ihre Rolle in der Gesellschaft, ihre Aufgaben, die Zukunftspläne, das Selbstbild und ihre Gefühlswelt.

Hilflos ihrem Schicksal ausgeliefert sind Schmerzpatienten jedoch nicht. Um aus dem Teufelskreis herauszukommen, gibt es verschiedene «Werkzeuge». Das erste und wichtigste ist die Schmerzakzeptanz. Sie eröffnet die Möglichkeit, dem Schmerz aktiv entgegenzutreten. Weitere Werkzeuge sind eine frühzeitige Diagnose, eine angepasste Therapie, die Zusammenarbeit der Ärzte und Therapeuten, eine kompetente Sozialberatung und allem voran die Selbstverantwortung des Betroffenen.

Schmerzpatienten müssen in ihrem Tagesablauf Prioritäten setzen, Ziele neu definieren und sich in Geduld üben. Ausserdem sollten sie für genügend Entspannung, aber auch für ausreichend angepasste Bewegung sorgen. Hilfreich ist es, Gegenreize zum Schmerz zu setzen. Das kann Humor sein, das können aber auch Naturerlebnisse sein, wie beispielsweise ein Waldspaziergang. Positiv ist: Die ver-

schiedenen Schmerzbewältigungstechniken, welche helfen, den Alltag besser zu meistern, können erlernt werden.

Im Dienste der Betroffenen

Eine Partnerin im besseren Umgang mit chronischen Schmerzen ist die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein. Sie organisiert zahlreiche Bewegungskurse, die den Bedürfnissen von schmerzgeplagten Rheumapatienten angepasst sind. Die Patientenschulung für Menschen mit chronischen Schmerzen und verschiedene Veranstaltungen vermitteln wertvolle Informationen zu den Themen Rheuma und Schmerz. Nicht zuletzt bietet die Rheumaliga eine kompetente, unentgeltliche Sozialberatung an.



Gegenreize setzen: Angepasste Bewegung kann bei chronischem Schmerz helfen.