



Schmerz

Mediziner beschreiben Schmerz als unangenehmes Sinneserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder möglichen Gewebeschädigung verbunden ist. Dies drückt aus, dass das Schmerzerleben neben der körperlichen Komponente auch von psychischen Faktoren beeinflusst werden kann. Ein tagsüber gut zu ertragender Schmerz kann nachts z. B. unerträglich werden.



Schmerz als Warnsignal

Ein erstmals akut auftretender Schmerz wird in der Regel durch eine Schädigung ausgelöst und ist daher ein sinnvolles Warnsignal. Egal ob stark oder schwach – an erster Stelle steht aus diesem Grund zunächst die Suche nach einer Ursache und die gezielte Behandlung derselben.

Akut oder chronisch

Schmerzen kann man ganz generell in akute und chronische Schmerzen unterteilen. Akuten Schmerzen kann man meist eine eindeutige Ursache zuweisen, wie beispielsweise die Verletzung der Haut bei einer Schnittwunde. Dadurch ist eine gezielte Behandlung möglich. In der Regel klingen akute Schmerzen mit Heilungsbeginn wieder ab. Dagegen haben chronische Schmerzen ihre Ursache häufig in Erkrankungen, die nicht oder nur unvollständig geheilt werden können. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn die Schmerzen länger als sechs Monate andauern.

Das Schmerzgedächtnis

Andauernder Schmerz kann eine Art Gedächtnisspur hinterlassen. Dann kann es sein, dass Schmerzen vorhanden sind, obwohl der ursprüngliche Auslöser verschwunden ist. Man spricht dann von einem sogenannten Schmerzgedächtnis. Deswegen ist es immer ratsam, die Schmerzen so schnell wie möglich zu behandeln.

Schmerzentstehung

Der Eindruck Schmerz entsteht an spezialisierten Schmerzrezeptoren, die fast überall in der Haut und im Inneren des Körpers zu finden sind. Sie werden durch Hitze, Kälte, Zug, Druck oder Entzündungsvorgänge gereizt. Das dadurch entstehende Signal wird über Nervenbahnen bis ins zentrale Nervensystem weitergeleitet.

Dabei spielen auch Endorphine eine wichtige Rolle. Sie verstärken die ankommenden Signale oder schwächen sie ab.





Schmerz

Tipps zum Umgang mit Schmerz

- Spielen Sie Ihre Schmerzen nicht herunter. Sprechen Sie mit Familie, Freunden und Ihrem Arzt darüber.
- Gehen Sie frühzeitig zum Arzt. Je früher eine Ursache gefunden und die Schmerzen behandelt werden, desto besser kann einer Chronifizierung und einem Schmerzgedächtnis vorgebeugt werden.
- Achten Sie darauf, ob die Schmerzen Ihr soziales Leben oder Ihre körperliche Aktivität stark beeinträchtigen. Ist dies der Fall, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Anpassung der Behandlung, denn eine angemessene körperliche Aktivität und gemeinsame Unternehmungen mit Familie und Freunden tragen auch zu einer erfolgreichen Schmerztherapie bei.
- Dokumentieren Sie Ihre Schmerzen in einem Schmerztagebuch und nehmen Sie dieses zu jedem Arztbesuch mit. So kann der Arzt die Behandlung individuell anpassen.
- Halten Sie sich an die Dosierungen Ihrer Medikamente und sprechen sie eventuelle Änderungswünsche vorher auf jeden Fall mit Ihrem Arzt ab.
- Schmerzmittel können Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen einschränken. Beachten Sie dies bei allen Tätigkeiten und insbesondere im Straßenverkehr.
- Schlafen Sie regelmäßig, ernähren Sie sich ausgewogen und halten Sie Ihren Alkoholkonsum in Grenzen. Insbesondere bei Alkohol und Schmerzmitteln ist Vorsicht geboten.