

Dieser Ratgeber richtet sich an Klienten, die Anzeichen von Schmerzen entwickeln oder bereits haben und an deren Angehörige.

### Was bedeutet Schmerz?

Schmerz ist eine subjektive Empfindung bei innerer oder äußerer Schädigung des Körpers. Er ist keine Krankheit, sondern häufig entweder nur das erste Anzeichen einer körperlichen Veränderung oder aber er steht bei Beginn einer Erkrankung im Sinne eines Alarmzeichens (dies gilt für den akuten Schmerz).

### Der akute Schmerz

- ist oft sinnvoll, da er auch zur Lebenserhaltung und dem Körper als Warnzeichen dient
- führt zur Ruhigstellung und fördert damit die Heilung
- tritt bei Verletzung auf (Unfall, postoperativ)
- findet sich bei Entzündung, z.B. Zahnschmerz

**Chronische** Schmerzen hingegen gelten als eigenständige Erkrankungen, auch wenn sie oft im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen stehen! Sie können dabei dauerhaft oder häufig wiederkehrend auftreten. Chronische Schmerzen können auch spontan ohne erkennbare akute körperliche Veränderung als Ursache auftreten. Schmerz wird wegen seiner Komplexität oft auch als ein Gefühl bezeichnet / wahrgenommen. Schmerzen werden üblicherweise dann als chronisch bezeichnet, wenn sie länger anhalten. Zu den häufigsten Beispielen dieser Schmerzart zählen Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen sowie Osteoporose-, Rheuma- und Nervenschmerzen. Mit zunehmendem Alter treten sehr häufig auch Arthritis und

osteoporosebedingte Schmerzen auf. Manchmal haben chronische Schmerzen keine unmittelbar erkennbaren Ursachen, bzw. wurden nicht diagnostisch abgeklärt. Bei der Pflege von Menschen mit chronischen Schmerzen sollte der Grundsatz der systematischen Schmerzlinderung in den Vordergrund gestellt werden (auch gegenüber dem behandelnden Arzt).

### Somatischer Schmerz

Betrifft die Haut, z.B. bei Nadelstich, oder bei Quetschung mit Tiefenschmerz das Bindegewebe, Knochen, Gelenke, Muskulatur (z.B. bei Muskelkrampf). Somatische Schmerzen sind meistens gut lokalisierbar und sind von der Belastung abhängig (Bewegungsapparat) und bei Weichteilen oft andauernd.

### Viszeraler Schmerz

Betrifft die Eingeweide, wie z.B. Gallenkolik, Ulcusschmerz, Appendizitis. Die Schmerzen sind z.B. hell, bohrend, beim Krampf kolikartig, dumpfer Schmerz ist meistens schlechter lokalisierbar.

### Chronisch neuropathischer Schmerz

Schmerzhaftes Symptomatik in Ruhe und nachts zunehmend; Schmerzausprägung wie: Brennen, einschießende oder stechende Schmerzen, unangenehmes Kribbeln (Parästhesie); Sensibilitätsverlust stark bis weniger stark; manchmal sind zu dem auch die Muskelreflexe reduziert. Der neuropathische Schmerz tritt z.B. auf beim Diabetischen Fußsyndrom (DFS), auch als bestimmte Arten von Kopfschmerz (z.B. Migräne).

### Akuter neuropathischer Schmerz

Symmetrische Schmerzen an den Beinen; kann mit Beginn einer Insulintherapie assoziiert sein, wobei dann eine Überstimulation der Nerven stattfindet; geringe Sensibilitätsstörungen an den Beinen und ein normaler neurologischer Befund.

### Schmerzbehandlung

Die Linderung von Schmerzen gehört seit je zu den wichtigsten und dankbarsten Aufgaben dessen, der Kranke pflegt. Die leichte Verfügbarkeit von schmerzstillenden Mitteln (Analgetika) hat eine Vielzahl von anderen Möglichkeiten der Schmerzlinderung verdrängt, und dies nicht nur bei den Pflegenden, sondern auch im Bewusstsein des Patienten. Vor jeder Anwendung eines Schmerzmittels sollten deshalb unbedingt auch andere Möglichkeiten erwogen werden. Patienten dürfen nur auf ärztliche Anweisung Schmerzmittel erhalten! Am besten ist eine Absprache mit dem behandelnden Arzt über die eventuelle Gabe eines Bedarfsmedikamentes.

### Nachteile von Schmerzmitteln

Die Einnahme von Schmerzmitteln vor einer Anamnese kann unter Umständen die Diagnose verfälschen. Eine langzeitige Einnahme von leichten Schmerzmitteln (NSAR wie Acetylcysteinsäure, Diclophenac, Ibuprofen) kann zu Gesundheitsschäden vor allem an Nieren und Leber führen.

Kurzzeitige Nebenwirkungen können sein:

- Blutdrucksenkung
- Magen-Darm-Beschwerden
- Allergische Reaktion

### Nicht medikamentöse Schmerztherapie

Schmerz kann teilweise durch Ablenkung gelindert werden, z.B. durch Lesen, Entspannungsübungen, Autogenes Training, visuelle Reize (z.B. auch durch Fernsehen). Evtl. helfen auch kühlende, bzw. wärmende Anwendungen. Der Patient weiß meistens aufgrund seiner Erfahrung am Besten, was ihm gut tut!

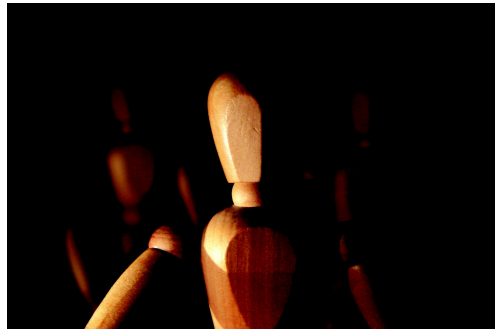
*Sie wünschen eine Beratung?*

*Rufen sie uns gerne an!*

*Ihr Pflegedienst*

*Lippert...*

*...für Sie im Einsatz!*



Telefon: 0591 / 807 40 99-0

Fax: 0591 / 6 76 74

Lindenstraße 1a. 49808 Lingen

[martina.lippert@ewetel.net](mailto:martina.lippert@ewetel.net)

[www.pflegedienst-lingen.de](http://www.pflegedienst-lingen.de)

## Kurzinformation



**über  
Schmerzen**