# Schmerz

### Die wichtigsten Fakten

### Warum empfinden wir Schmerz?

Schmerz ist eine natürliche Reaktion des Körpers. In der Regel ist er ein Warn- und Schutzsignal, das uns über Funktionsstörungen oder schädliche Einwirkungen informiert.

### Wie wird Schmerz wahrgenommen?

Jeder Mensch nimmt Schmerz anders wahr. Ein gleicher Schmerzreiz wird individuell und zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedlich empfunden. Dies geschieht, weil sich jene Bereiche im Gehirn, die für die Schmerzwahrnehmung zuständig sind, mit den Regionen der Gefühlsverarbeitung überlappen.

#### Welche Schmerzformen gibt es?

Schmerz wird von verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen und unter anderem beschrieben als:

- bohrend
- pulsierend
- klopfend
- kribbelnd
- stechend
- elektrisierend
- brennend
- eisig

#### Was im Körper geschieht

Wenn wir beispielsweise den Zeh anschlagen, tut das weh. Im Körper spielt sich dabei folgender Prozess ab: Die Information über die Gewebeschädigung geht von den so genannten Schmerz- oder Nozirezeptoren aus, die Meldungen über schädliche Einwirkungen aufnehmen und weiterleiten. Diese Rezeptoren sind unterschiedlich empfindlich und reagieren auf Druck, Dehnung oder Temperatur. Unmittelbar nach dem Auslösen wird die Information durch spezielle Nervenfasern ins Rückenmark geleitet. Von dort gelangen sie über unterschiedliche Schmerzbahnen zum Gehirn. Das Gehirn erkennt, dass eine Verletzung des Zehs stattgefunden hat und etwas unternommen werden muss.



## Schmerzarten

Es werden verschiedene Schmerzarten unterschieden:

- Der vorübergehende = akute Schmerz
- der anhaltende = chronische Schmerz

**Akuter Schmerz** besitzt eine Warn- und Schutzfunktion, die bei Verletzungen und Entzündungen auftritt. Er dauert in der Regel nur über einen kurzen Zeitraum an und verschwindet nach Heilung der zugrunde liegenden Ursache. Komplizierter wird es, wenn der Schmerz über längere Zeit fortbesteht und sich quasi verselbständigt, obwohl die ursprüngliche Verletzung bereits geheilt ist: Dann spricht man von chronischem Schmerz.

**Chronischer Schmerz** besteht über einen langen Zeitraum oder tritt periodisch wiederkehrend auf, so z.B. bei Rheuma- oder Tumorschmerz. Er kann unerwartet aufflammen und erfüllt kaum mehr eine Warnfunktion, sondern stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar. Zu den häufigsten chronischen Schmerzarten gehören Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen sowie Osteoporose-, Rheuma- und Nervenschmerzen.



Der Nervenschmerz, auch neuropathischer Schmerz genannt, ist eine Form des chronischen Schmerzes, dem eine Verletzung der Nerven zugrunde liegt. Ursachen für eine Nervenschädigung können lang anhaltender Druck, Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Virusinfektionen oder andere Entzündungen sowie giftige oder schädliche Substanzen (z.B. Alkohol) sein. Für Menschen mit neuropathischem Schmerz kann schon eine leichte Berührung der Haut oder ein Luftzug äusserst schmerzhaft sein. Die Schmerzen werden oft als brennend, stechend, elektrisierend, kribbelnd oder eisig beschrieben.











#### Behandlungsmöglichkeiten

Viele Schmerzarten sind behandelbar. Nicht immer kann völlige Schmerzfreiheit erreicht werden, doch die richtige Therapie erleichtert Betroffenen das Leben mit dem Schmerz und gibt ihnen einen Teil der Lebensqualität zurück. Oft verschafft die Kombination von Medikamenten und nicht-medikamentösen Therapien die ersehnte Linderung. Die medikamentöse Behandlung wird meist mit einfachen Schmerzmitteln begonnen. Bei ungenügender Wirkung kommen stärkere Medikamente bis hin zu Opioiden oder ergänzende Medikamente, Co-Analgetika, z.B. Anti-Epileptika und Anti-Depressiva, zum Einsatz. In jedem Fall ist eine parallele, nichtmedikamentöse Behandlung sinnvoll, z.B. mit Wärmetherapie, Physiotherapie, TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation) oder psychologischen Behandlungsmethoden.