

VORWORT

Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Schmerz ist die häufigste Ursache, die Menschen zum Arzt führt. Bei akuten Schmerzen können Ärztinnen und Ärzte meist rasche und wirksame Hilfe bieten. Es gibt jedoch auch Schmerzen, die langanhaltend sind oder immer wiederkehren. Bei diesen chronischen Schmerzen ist es oft viel schwieriger, eine Schmerzlinderung zu bewirken.

In Europa leidet in etwa jeder fünfte Erwachsene an chronischen Schmerzen. Bei der Hälfte der chronischen Schmerzpatienten dauert es in etwa zwei Jahre, bis sie endlich eine wirksame Schmerzbehandlung erhalten. Doch je länger chronische Schmerzen nicht richtig behandelt werden, umso wahrscheinlicher kann es zu weiteren negativen Folgen kommen. Das bedeutet meist nicht nur eine Einschränkung des körperlichen, sondern auch des seelischen Befindens und kann in weiterer Folge bis zu Depressionen oder der Berufsunfähigkeit führen.

Es muss aber nicht so weit kommen, denn es ist möglich, durch eine frühzeitige, fachgerechte und kompetente Behandlung der Chronifizierung von Schmerzen vorzubeugen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wo man Hilfe bekommt, finden alle Betroffenen und Angehörige in dieser Broschüre.

Herzlichst

Ihr ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Szekeres
Präsident Ärztekammer für Wien

HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

AKH/MedUni Wien, Schmerzklinik der Abteilung für Spezielle Anästhesie und Schmerzmedizin
Tel.: 01/40 400-41660

KH der Barmherzigen Brüder, Schmerzambulanz der Abteilung Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
Tel.: 01/211 21-1510

KH Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel, Interdisziplinäre Schmerzambulanz
Tel.: 01/80 110-2073

KA Rudolfstiftung, Schmerzambulanz der Abteilung für Anästhesie und operative Intensivmedizin
Tel.: 01/711 65-4031

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital, Schmerz Spezialambulanz
Tel.: 01/28 802-4602 oder 4603

Wilhelminenspital, Allgemeine Schmerzambulanz der Abteilung für Anästhesie, Intensiv- und Schmerzmedizin
Tel.: 01/491 50-4011

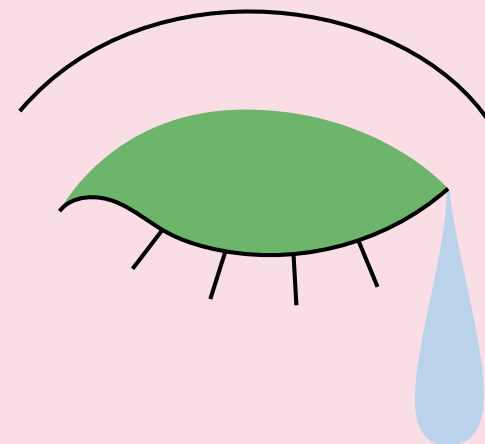
Neben den Schmerzambulanzen von Krankenhäusern und Tageskliniken finden Sie auch im niedergelassenen Bereich Hilfe bei spezialisierten Ärztinnen/Ärzte mit dem Diplom „Spezielle Schmerztherapie“ der Österreichischen Ärztekammer.

Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die über das Ärztekammer-Diplom „Spezielle Schmerztherapie“ verfügen. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.
Wissenschaftlicher Berater: o.Univ.-Prof. DDr. Hans Georg Kress EDPM, FFPMCAI.

GANZ WIEN SORGT VOR:
ICH bin dabei!



**DAMIT SCHMERZEN
NICHT ZUR
QUAL WERDEN.**

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.
www.aekwien.at



WAS IST SCHMERZ?

Akuter Schmerz

Akuter, plötzlich auftretender Schmerz ist in der Regel unangenehm oder sogar qualvoll. Er hat aber als Warnsignal eine überlebenswichtige Funktion. Der akute Schmerz macht uns auf eine Störung im Körper aufmerksam, hat eine erkennbare Ursache und klingt mit deren Beseitigung oder Abheilung auch wieder spontan ab. Eine rasche und wirksame Behandlung akuter Schmerzen ist mittels unterschiedlicher Medikamente und nicht medikamentöser Therapieformen meist problemlos möglich und muss auch eingefordert werden.

Chronischer Schmerz

Chronische Schmerzen sind im Gegensatz zu akuten Schmerzen langanhaltend oder kehren immer wieder. In manchen Fällen sind Abnützungen der Wirbelsäule oder chronische Erkrankungen, wie Rheuma, Zuckerkrankheit oder Gefäßerkrankungen, die Ursache. Es kann aber auch sein, dass keine körperliche Ursache (mehr) erkennbar ist. In diesem Fall wird der Schmerz zu einer eigenständigen chronischen Schmerzkrankheit.

In der Regel spricht man nach einer Dauer von drei bis sechs Monaten von chronischen Schmerzen.

Oft dauert es mehrere Jahre, bis Schmerzpatienten die richtige Behandlung erhalten. Es ist daher wichtig, dass sich Betroffene frühzeitig an Schmerzexperten wenden. Denn bei einer rechtzeitig einsetzenden Therapie können Folgen wie Berufsunfähigkeit, Depressionen und soziale Probleme vermieden werden.

WAS TUN GEGEN SCHMERZEN?

Wann muss ich zum Arzt?

- Wenn es keine plausible Ursache für länger andauernde Schmerzen gibt.
- Wenn trotz anfänglichen Ansprechens auf Schmerzmedikamente Schmerzen regelmäßig wiederkehren.
- Bei Dauerschmerzen trotz Schmerzmitteleinnahme.
- Bei Schmerzen, die mit Fieber, Gewichtsverlust, Abgeschlagenheit, Taubheitsgefühl, Lähmungen oder Funktionsverlusten einhergehen.
- Bei häufiger Selbstbehandlung (mehr als acht- bis zehnmal pro Monat) mit rezeptfreien Schmerzmitteln.

Schmerztherapie

Auch wenn sich bei chronischen Schmerzen keine körperlichen Ursachen feststellen lassen, sind sie keine Einbildung. Mit der richtigen Schmerztherapie kann Betroffenen gut geholfen werden.

Eine solche Therapie umfasst immer mehrere unterschiedliche Maßnahmen, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten abgestimmt werden. Die Einnahme von schwachen bis starken Schmerzmitteln ist nur eine Maßnahme. Andere Behandlungen sind zum Beispiel Physiotherapie, Heilgymnastik, Verhaltenstherapie, Akupunktur oder Biofeedback. Allgemein gilt: Je früher die richtige Therapie begonnen wird, umso besser können Spätschäden und schwerwiegendere Eingriffe, wie die Implantation von Rückenmarksstimulatoren oder Schmerzmittelpumpen oder andere operative Verfahren, verhindert werden. Oberstes Ziel muss in jedem Fall eine Verbesserung der Lebensqualität sein.

HÄUFIGE SCHMERZFORMEN

Unspezifischer Rücken-/Kreuzschmerz

Unspezifischer Rücken- oder Kreuzschmerz ist eine der häufigsten Schmerzformen. Um zu verhindern, dass der Schmerz chronisch wird, ist es wichtig, eine falsche Behandlung oder eine Überbehandlung zu vermeiden. In die Behandlung sollte immer auch die Hausärztin/der Hausarzt miteinbezogen werden.

Beim akuten Kreuzschmerz stehen neben einer kurzzeitigen Schmerzmittelgabe die aktive Physio- und Bewegungstherapie und die Anleitung und Aufklärung der Patienten und Angehörigen im Mittelpunkt. Denn eine zu lange Schonung ist ungünstig und fördert eher die Chronifizierung.

In bereits chronischen Fällen ist für die Behandlung ebenfalls eine Kombination aus medikamentöser Therapie und Verhaltens- sowie Bewegungstherapie zu empfehlen.

Kopfschmerz

Gerade bei Kopfschmerzen liegt es nahe, für eine schnelle Schmerzlinderung zu rezeptfreien Schmerzmitteln zu greifen. Ist jemand von chronischen Kopfschmerzen oder Migräne betroffen, wird von einer Selbstmedikation aber strikt abgeraten. Ein Übergebrauch von Schmerzmedikamenten kann dazu führen, dass die Medikamente selbst chronische Kopfschmerzen auslösen. In diesen Fällen ist eine fachärztliche Behandlung erforderlich.