

Die wichtigsten Fakten

Warum empfinden wir Schmerz?

Schmerz ist eine natürliche Warn- und Schutzreaktion des Körpers, die uns über Funktionsstörungen oder schädliche Einwirkungen informiert.

Wie wird Schmerz wahrgenommen?

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.

Was im Körper geschieht

Wenn wir beispielsweise den Zeh anstossen, nehmen sogenannte Schmerzrezeptoren die Information über die Gewebeschädigung auf und leiten sie durch spezielle Nervenfasern ins Rückenmark. Von dort gelangen sie über unterschiedliche Schmerzbahnen zum Gehirn. Dieses erkennt, dass eine Verletzung des Zehs stattgefunden hat und etwas unternommen werden muss.

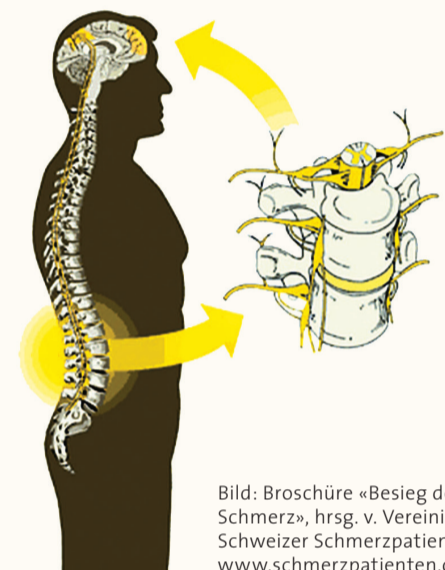


Bild: Broschüre «Besieg den Schmerz», hrsg. v. Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten. www.schmerzpatienten.ch

Schmerzarten

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.

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.

Behandlung

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 (Schmerzmittel, Co-Analgetika,...) und nicht-medikamentösen Therapien (Wärmetherapie, Physiotherapie, TENS, Akupunktur, ...) die ersehnte Linderung.