



Schmerz lass nach

Dessau, den 30.09.2013

Die Situation ist bekannt: Ein Kind fällt und schlägt sich ein Knie auf. Die Mutter kommt hinzu und pustet den Schmerz weg. Heile, heile Gänschen? Ja, aber es funktioniert, als gelange die Ablenkung auf der Überholspur ins Gehirn.

„Rote Karte für den Schmerz“ war das gesundheits.forum Dessau-Roßlau am vergangenen Mittwoch in der Laurentiushalle überschrieben. Mit dieser monatlichen Veranstaltung wollen die Anhaltische Diakonissenanstalt (ADA) und das Diakonissenkrankenhaus Dessau (DKD) die Themen Gesundheit und Krankheit verlässlich anhand von Expertenvorträgen ins öffentliche Gespräch bringen. Nun befragte Dr. med. Ulrike Birth, Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Diakonie-Krankenhaus Elbingerode, den Schmerz.

Bevor die Patienten zu ihr kämen, sagt sie, seien oft Jahre vergangen, verlorene folgenschwere Zeit, weil sich ein Schmerzgedächtnis geformt habe. Birth begann mit der Unterscheidung von akutem und chronischem Schmerz. Der akute Schmerz sei zeitlich begrenzt und lokalisierbar. Er habe eine Schutz- und Warnfunktion. Der chronische Schmerz verlöre diese Funktion, verselbstständige sich, sei schwer zu lokalisieren, zeitlich unbegrenzt, zudem teilweise oder völlig unerklärbar.

Sodann verfolgte Birth die Wege des Schmerzes, von den Rezeptoren über das Rückenmark ins Gehirn. Dort wiederum verarbeiten drei Areale die Signale. Im Thalamus wird der Schmerz charakterisiert, etwa als bohrend oder stechend. Das Limbische System schreibt den Signalen Bedeutungen zu, Gefühle wie Angst oder Ärger. In der Großhirnrinde werden dann Bewertungen und Reaktionen formuliert. Das sei ein langer Weg und keine Einbahnstraße, ein Weg, der viele Stationen zum Einlenken böte, sagt Birth.

An erster Stelle stehe immer eine vernünftige Diagnose, die aber nicht in jedem Fall eindeutig ausfallen könne. Dabei ist die Rede meist von Schulter-, Nackenverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Die früher oft gebotene Ruhstellung werde längst hinterfragt. In vielen Fällen sei es besser, Schmerzen zu unterbrechen und Bewegungen fortzuführen. So würden Muskeln bewegt, das Schmerzgedächtnis boykottiert und die Ausschüttung der Substanz P verringert.

Geschäftsführung:

Pfarrer Torsten Ernst
Theologischer Geschäftsführer
Gropiusallee 3
06846 Dessau-Roßlau
Telefon: 0340 6502-(0)-1001
Fax: 0340 6502-1009
E-Mail: TErnst@dkd-dessau.de

Ihr Pressekontakt:

Thomas Altmann
Öffentlichkeitsarbeit DKD/ ADA
Gropiusallee 3
06846 Dessau-Roßlau
Telefon: 0340 6502-5116
Fax: 0340 6502-1009



Diakonissenkrankenhaus Dessau

Träger: Diakonissenkrankenhaus Dessau gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der **edia.con**-Gruppe

Birth spricht auch von einem Netzwerk der Schmerzwahrnehmung, von einer Vernetzung physischer, psychischer und sozialer Komponenten. Es gelte, dem Teufelskreis des Schmerzes zu widerstehen. Ablenkung sei legitim. Schöne Gedanken allein, die Kernspintomographie verzeichne es, führten zur Verkleinerung des Areals, welches den Schmerz wahrnehme. Birth rät, Strategien der Ablenkung zu entwickeln, schwarze Gedanken zu stoppen, den Genuss zu trainieren, ein Schmerztagebuch zu führen oder den Schmerz zu befragen: „Wann bist du in mein Leben gekommen?“ Sie rät auch zu Aufmerksamkeit-Spaziergängen, zehn Minuten ausschließlich Hören, Sehen oder Riechen. „Denn“, sagt sie, „unser Gehirn kann immer nur eines.“

Dimension des Themas Schmerz

Schätzungen zufolge leiden ca. 13 Millionen Deutsche an Dauerschmerzen. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben rund 22 Prozent der Patienten von Allgemeinmedizinern verschiedenster Länder chronische Schmerzen. In Deutschland verursachten chronische Schmerzen jährlich etwa 25 Mrd. Euro Kosten, einschließlich Renten.

Hintergründe:

Diakonissenkrankenhaus Dessau:

Das Diakonissenkrankenhaus Dessau verfügt über 165 Betten und 10 Plätze in der geriatrischen Tagesklinik. Zum Krankenhaus gehören Kliniken für Anästhesie und Intensivmedizin, für Allgemeine Chirurgie, für Innere Medizin und Geriatrie, sowie die Klinik für Urologie, Kinderurologie und urologische Onkologie. Zudem können im Medizinischen Leistungszentrum (MLZ) niedergelassene Fachärzte ihre Patienten operieren und kurzstationär betreuen.

edia.con gemeinnützige GmbH:

Die edia.con gemeinnützige GmbH ist überregional tätig und vereinigt Krankenhäuser, Altenpflege- und Rehabilitationseinrichtungen, Medizinische Versorgungszentren (MVZ) sowie soziale Einrichtungen. In der edia.con sind 2.500 Mitarbeitende beschäftigt; bei einer Gesamtkapazität von 940 Krankenhausbetten werden jährlich 35.000 Patienten stationär und 71.000 Patienten ambulant behandelt.

Geschäftsführung:

Pfarrer Torsten Ernst
Theologischer Geschäftsführer
Gropiusallee 3
06846 Dessau-Roßlau
Telefon: 0340 6502-(0)-1001
Fax: 0340 6502-1009
E-Mail: TErnst@dkd-dessau.de

Ihr Pressekontakt:

Thomas Altmann
Öffentlichkeitsarbeit DKD/ ADA
Gropiusallee 3
06846 Dessau-Roßlau
Telefon: 0340 6502-5116
Fax: 0340 6502-1009