Keltican® FORTE

Trommsdorff

... Schmerzursache Nerv

Informationen und Tipps zum Umgang mit dem Schmerz

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie leiden unter Schmerzen, die durch Entzündungen oder sonstige Schädigungen von Nerven hervorgerufen werden. Solche Schmerzen sind äusserst quälend und beeinträchtigen Ihre Lebensqualität.

Die vorliegende Broschüre möchte Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag mit „Nervenschmerzen" wieder lebenswerter zu machen. Sie informiert Sie zunächst über das „Wesen" des Schmerzes, über mögliche Ursachen von nervenbedingten Schmerzen und die Bedeutung seelischer Einflüsse. Denn nur wenn Sie Ihren Schmerz kennen, können Sie mit ihm umgehen.

Darüber hinaus stellt diese Broschüre Ihnen die verschiedenen Verfahren zur Schmerzbehandlung vor und gibt Ihnen Tipps, was Sie selbst tun können, um mit Ihren Schmerzen besser fertig zu werden.

Natürlich kann unser Ratgeber nicht die eingehende persönliche Beratung durch Ihren Arzt ersetzen. Er ist vielmehr als Ergänzung zu diesen Gesprächen zu verstehen und möchte zu einer möglichst schnellen und nachhaltigen Schmerzlinderung mit beitragen.

Ihr
Keltican® forte Service

Inhalt

Schmerz: Unser Gesundheitswächter 4

Je trüber die Stimmung, desto stärker der Schmerz 6

Schmerzen: Reine Nervensache? 9

Nervenschwächung als Schmerzursache 12

Was tun bei Nervenschmerzen 17

Schmerz lass nach! 22
Übernehmen Sie die Schmerz-Regie

Hier finden Sie weitere Hilfe 31

Schmerz: Unser Gesundheitswächter

Notwendiges Übel oder unnötige Qual?

Schmerz ist eine Lebenserfahrung, die keinem Menschen erspart bleibt. Bei allem Leid, das er verursachen kann, hat der Schmerz doch einen Sinn: Er ist ein unentbehrliches Warnsignal des Körpers, das anzeigt: Hier ist etwas nicht in Ordnung. So können Bauchschmerzen auf eine Blinddarmentzündung hinweisen und plötzliche Rückenschmerzen auf eine „Nervenquetschung" im Wirbelsäulenbereich.

Wir kennen viele verschiedene Arten von Schmerz: blitzartig einschießend, stechend oder elektrisierend; dumpf, bohrend oder brennend.

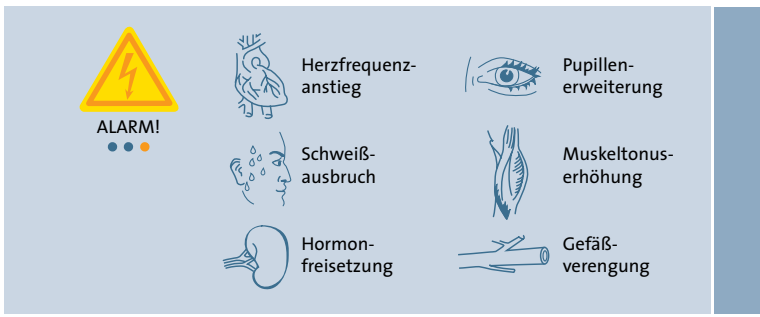
Wie wichtig die Funktion des Schmerzes als **„Gesundheitswächter"** ist, wird deutlich, wenn man bedenkt, was einem Menschen ohne jegliche Schmerzempfindung passieren könnte: Verletzungen blieben oft unbemerkt, und Krankheiten würden wahrscheinlich so lange verschleppt, bis jede Hilfe zu spät käme. Denn der Schmerz ist immer auch eine Aufforderung an uns zu handeln, um weiteren Schaden abzuwenden.

Darüber hinaus bewirkt der Schmerz eine **Mobilisierung** körpereigener Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Er löst vielfältige Körperreaktionen aus, die uns vor Gefahrensituationen schützen sollen: Blutgefäße verengen sich, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, und bestimmte Hormone werden verstärkt ausgeschüttet.

Meist sind diese Reaktionen jedoch zu unspezifisch, um die Schmerzursache ausreichend bekämpfen zu können. Oftmals bedeuten sie für den Körper sogar eine zusätzliche Belastung und können – wie etwa eine schmerzbedingte Steigerung der Muskelanspannung – den Schmerz noch intensivieren.

Womit wir wieder bei der unangenehmen Seite des Schmerzes angelangt sind. Schmerzen können unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen – vor allem dann, wenn sie lange anhalten oder häufig wiederkehren. Solche chronischen Schmerzen entwickeln oft im Laufe der Zeit ein regelrechtes Eigenleben. Die ursprüngliche Schmerzursache tritt dabei immer mehr in den Hintergrund.

Schmerz löst vielfältige Körperreaktionen aus



Rücken- und Kreuzschmerzen sowie Schmerzen im Bereich von Nacken, Schulter und Arm sind Beispiele für Schmerzzustände, die nicht selten zu einer Dauerbelastung werden. Dabei spielen jedoch nicht allein anhaltende körperliche Schädigungen eine wichtige Rolle, sondern auch seelische Einflüsse.

...Je trüber die Stimmung, desto stärker der Schmerz

Schmerzwahrnehmung und Seele

Jeder Mensch erlebt Schmerzen auf seine ureigene Weise. Wie weh etwas tut, hängt nämlich nicht nur von der Schmerzursache ab, sondern auch von der seelischen Verfassung des Schmerzgepeinigten (seiner Persönlichkeitsstruktur, seiner Lebenseinstellung und seiner momentanen Stimmungslage) und der Bedeutung, die er dem Schmerzereignis beimisst.

So leiden sensible Menschen, die ihre Schmerzzustände auf eine noch unerkannte, gefährliche Krankheit zurückführen und deshalb in Resignation verfallen, wesentlich stärker unter ihren Schmerzen als robustere Naturen, die sich weniger Sorgen um ihre Zukunft machen und davon überzeugt sind, bald wieder schmerzfrei zu sein.

Grundsätzlich gilt:
Ein vorhandener Schmerz wird umso intensiver wahrgenommen, je mehr wir uns auf ihn konzentrieren. Umgekehrt wird der gleiche Schmerz sehr viel schwächer empfunden, wenn wir etwas tun, das uns ablenkt, das uns interessiert und uns Spaß macht.

Dies mag folgendes Beispiel verdeutlichen:
Ein begeisterter Skiläufer, der sich während einer Abfahrt leicht verletzt, nimmt seine Prellungen und Blutergüsse zunächst überhaupt nicht wahr. Der Sport beansprucht seine ganze Konzentration. Erst viel später entdeckt er die Verletzung, z. B. abends beim Ausziehen der Skischuhe. Und erst jetzt empfindet er Schmerzen ...

Auch die Reaktionen unserer Mitmenschen können zur Verstärkung oder Aufrechterhaltung von Schmerzen beitragen:

Wenn wir über unsere Schmerzen klagen, kümmert sich der Lebenspartner vielleicht intensiver um uns. Oder wir benutzen unsere Schmerzen, um uns um gesellschaftliche Verpflichtungen oder unangenehme Situationen zu drücken – in dem Wissen, dass uns niemand einen Vorwurf machen kann. Schliesslich haben wir ja Schmerzen.

Es ist oft schwierig, diese Zusammenhänge zu akzeptieren und sich mit den eigenen seelischen Konflikten auseinander zu setzen. Nur allzu gern werden Schmerzen allein auf eine körperliche Ursache zurückgeführt.

Doch spielen für das Schmerzerleben die persönliche Lebenssituation, unsere bisherigen Erfahrungen, unsere Gedanken und Vorstellungen, aber auch die Erwartungen der Umwelt erwiesenermaßen eine wesentliche Rolle.

Faktoren, welche die Schmerzwahrnehmung und -aufrechterhaltung beeinflussen können:

- Aufmerksamkeit bzw. Ablenkung
- Angst
- Gefühle der Niedergeschlagenheit oder auch Hoffnungslosigkeit, depressive Verstimmungen
- Vorteil bzw. Nachteil durch ein Schmerzereignis
- Persönliche Lebenserfahrungen
- Kulturelle Einflüsse (gesellschaftlicher Stellenwert des Schmerzes)

Schmerz – insbesondere der länger anhaltende oder immer wiederkehrende Schmerz – ist also niemals eine rein körperliche Angelegenheit. Er wird vielmehr durch seelische Vorgänge entscheidend beeinflusst. Eine Erfolg versprechende Schmerzbekämpfung muss daher immer auf beide Ebenen abzielen.

••• Schmerzen: Reine Nervensache?

Wie bereits erwähnt, ändert sich die gefühlte Schmerzgrenze unter wechselnden Bedingungen. So hat z. B. ein Bettlägriger, dessen Gedanken ständig um sein Leid kreisen, normalerweise eine niedrigere Schmerzschwelle als ein Leistungssportler, der sich gerade in einem Wettkampf befindet.

Auch die Schmerzempfindlichkeit der verschiedenen Körperregionen ist keineswegs überall gleich. Die Schmerzsensibilität der Haut beispielsweise ist über den Füßen am niedrigsten und im Bereich des Kopfes am höchsten.

Demgegenüber ist das Gehirn völlig schmerzunempfindlich. Grund dafür ist die unterschiedliche Verteilung von **„Schmerzwächtern“** – spezialisierter Körperzellen, die dem Nervensystem angehören und sich durch besonders starke Schmerzsensibilität auszeichnen.

Solche „Schmerzwächter“ finden sich im gesamten Körper – sowohl unmittelbar unter der Oberfläche als auch im Innern – in mehr oder weniger dichter Anordnung.

Die schmerzempfindlichen Nervenzellen haben die Funktion eines Schadensmelders: Wenn Körperteile verletzt, Körpergewebe übermäßig gereizt oder Körperfunktionen erheblich gestört werden, treten sie in Aktion.

Sie lösen ein Alarmsignal aus, das als Schmerzreiz über die Nervenbahnen zum Rückenmark und weiter zum Gehirn geleitet wird. Erst dort wird der Schmerz dann bewusst wahrgenommen.

Bekanntlich sind Schmerzreize aber keineswegs die einzigen Informationen, die auf das **Gehirn als oberste Steuer- und Befehlszentrale** unseres Körpers einströmen.

Vielmehr erhält es über das Nervensystem pausenlos weitere Mitteilungen aus allen Körperregionen und aus der Umwelt, die es einzuordnen, abzuwägen und zu koordinieren gilt. Diese verschiedenen Reize, z. B. Berührungsempfindungen, Geruchseindrücke oder Temperaturinformationen, konkurrieren miteinander, verstärken sich oder schwächen sich ab. Ob und wie nun die einzelne Nervenbotschaft „Schmerzreiz“ vom Gehirn aufgenommen und bewertet wird, hängt daher von der Reizintensität, aber auch von der aktuellen Beanspruchung und der generellen Erregbarkeit des Nervensystems ab.

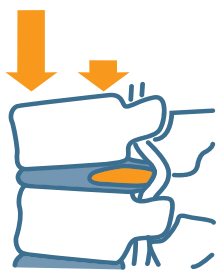
Da die beiden letzten Einflussfaktoren von seelischen Vorgängen und individuellen Veranlagungen mitbestimmt werden, findet sich hier die Erklärung für den schon zuvor beschriebenen Zusammenhang zwischen Schmerzwahrnehmung und Psyche.

Nervenschädigung als Schmerzursache

Das Nervensystem ist nicht nur Aufnahmestation und Übermittler von Schmerzreizen, sondern kann auch selbst Schmerzempfindungen auslösen, wenn Nerven direkt geschädigt werden. Derartige Nervenschmerzen werden in der Regel als stechend, ziehend, brennend, dumpf oder bohrend beschrieben. Häufig werden sie von anderen Missempfindungen wie Kribbeln, Ameisenlaufen oder Taubheitsgefühlen begleitet.

Nervenschmerzen werden nicht immer ausschließlich dort verspürt, wo sie entstehen. Vielmehr strahlen sie oft in diejenigen Körperregionen aus, die vom geschädigten Nerv versorgt werden. So klagt etwa der Ischiaspatient, dessen Beschwerden auf einer Nervenschädigung im unteren Lendenwirbelsäulenbereich beruhen, über Schmerzen, die von der Lendenmuskulatur über das Gesäß zum Bein und manchmal bis zum Fuß reichen.

Nervenschädigung durch mechanischen Druck auf Nervenbahnen

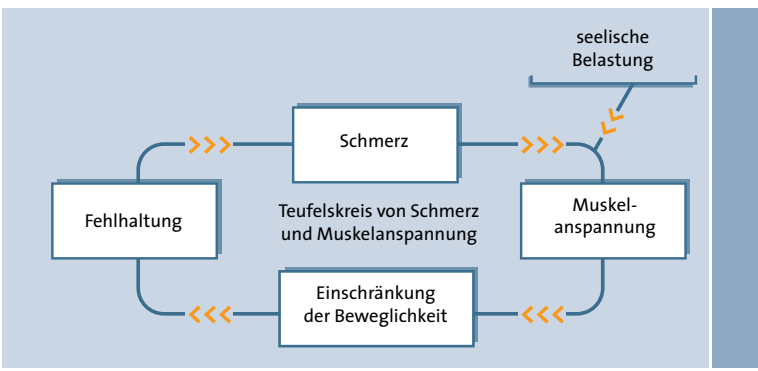


Schmerzhafte Nervenschädigungen können vielfältige Ursachen haben. Besonders häufig kommt es vor, dass Nerven an Engpassstellen zeitweilig „eingeklemmt“ werden.

Der Austrittsbereich der Nerven aus dem Wirbelkanal stellt hierfür eine besondere Gefahrenregion dar. Hier können Bandscheibenverlagerungen oder verschleißbedingte Veränderungen der Wirbelsäule sehr leicht zu einem schmerzverursachenden Druck auf die Nervenwurzeln führen.

Typische Krankheitsbeispiele sind der **Hexenschuss** oder wirbelsäulenbedingte **Schulter-Nacken-Schmerzen.** Im ersten Fall ist eine Nervenquetschung im Bereich der Lendenwirbelsäule – meist durch eine vorgewölbte bzw. vorgefallene Bandscheibe – Ursache der plötzlich einschießenden, elektrisierenden Schmerzen; im zweiten Fall ruft mechanischer Druck auf Nervenwurzeln der Halswirbelsäulenregion die quälenden Beschwerden hervor.

Zu allem Übel führen solche Rücken- und Nackenschmerzen oft zu einer zusätzlichen Anspannung der umliegenden Muskeln, was die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule weiter einschränkt. Dadurch werden Fehlhaltungen begünstigt, die sich negativ auf den Genesungsprozess auswirken und weitere Schmerzen hervorrufen können. Diese steigern wiederum die bereits vorhandene Muskelanspannung, so dass ein **Teufelskreis** von Schmerz, Muskelanspannung und Fehlhaltung entsteht, der wesentlich zum Andauern der Schmerzen bzw. zu häufigen Rückfällen beiträgt.

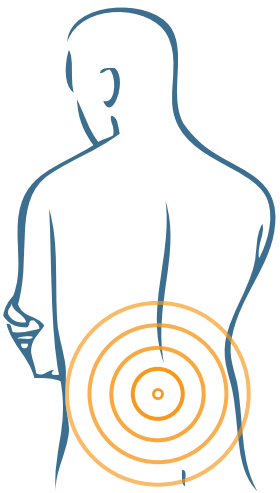


Seelische Belastungen fördern diesen „Teufelskreis“ immer wieder, indem sie die ohnehin bestehende Anspannung der Muskulatur nochmals intensivieren.

Neben der Wirbelsäulenregion ist das **Handgelenk** ein weiteres Beispiel für Körperbereiche, in denen Nerven leicht „eingeklemmt“ werden können. Hier muss sich der zu den Fingern ziehende Mittelnerv des Armes durch einen engen Tunnel zwängen, der von Handwurzelknochen und dem zugehörigen Halteband gebildet wird. Schwillt das Gewebe innerhalb des Kanals an, drückt es auf den Nerv und löst so Schmerzen und Taubheitsgefühle in Fingern und Hand aus. Der Arzt bezeichnet dieses Beschwerdebild auch als **Karpaltunnelsyndrom**.

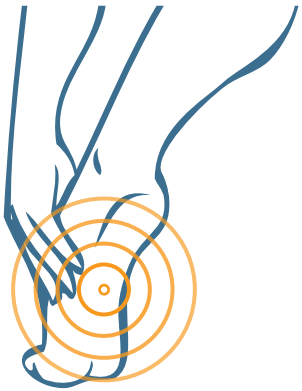
Schmerzhafter Druck auf Nervenbahnen kommt aber nicht nur bei natürlichen Engpassstellen vor, sondern kann sich praktisch überall im Körper entwickeln. Als Druckauslöser kommen beispielsweise die Bildung von Narbengewebe nach Verletzungen, Knochenbrüche, Verwachsungen oder Geschwulstbildungen in Frage.

Nervenschädigungen durch Infektionen



Nervenschädigungen können auch in der Folge einer Infektionskrankheit auftreten. Ein typisches Beispiel ist die **Gürtelrose**. Hierbei handelt es sich um eine Viruserkrankung, die zu einer Entzündung der hinteren Nervenwurzeln des Rückenmarks führt und mit einem bläschenförmigen Hautausschlag im Bereich der befallenen Nerven einhergeht. Infolge der Nervenentzündung kommt es zu heftigen brennenden Schmerzen, die auch nach Abheilung der Hautveränderungen noch andauern können.

Nervenschädigungen durch Überflutung mit Schadstoffen



Als hoch spezialisierte Nervenbausteine reagieren Nervenzellen auf Veränderungen ihrer „Lebensgrundlage“ sehr empfindlich. Wird ihre Nährstoffversorgung anhaltend gestört, kann es zu Schädigungen kommen, die unter anderem auch Schmerzreize auslösen. Diese Gefahr besteht immer dann, wenn Nervenzellen über längere Zeit mit Schadstoffen überflutet werden, z. B. bei **langjähriger Zuckerkrankheit oder fortgesetztem Alkoholmissbrauch**.

Unter diesen Bedingungen erhalten die Nervenzellen zu wenig von den Nährstoffen, auf die sie täglich angewiesen sind. Stattdessen werden sie mit Abbauprodukten von Zucker oder Alkohol überschwemmt, die sie nicht gebrauchen können oder die sich sogar als Nervengifte erweisen.

Die Folge: mehr oder minder große Schädigungen ganzer Nervenstränge vor allem im Bereich der Füße bzw. Beine, was sich in Form von Kribbel-, Pelzigkeits- und Taubheitsgefühlen oder eben von Schmerzen bemerkbar macht.

Auf vergleichbare Weise können verschiedene Nierenerkrankungen, Vergiftungen, z. B. mit Schwermetallen, oder die Dauereinnahme bestimmter Medikamente zu schmerzhaften Nervenschädigungen führen.

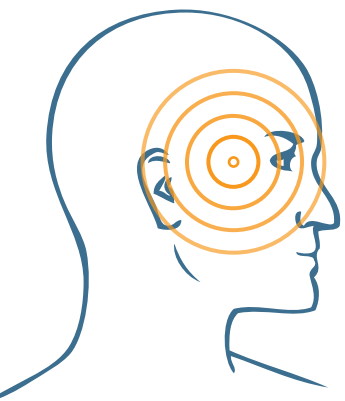
Nervenschädigungen durch unzureichende „Ernährung“ von Nervenzellen

Die „Lebensgrundlage“ der Nervenzellen wird nicht allein durch übermäßig anflutende Schadstoffe bedroht, sondern bereits durch eine längerfristig unzureichende Versorgung der Zellen mit lebenswichtigen Nähr- und Aufbaustoffen beeinträchtigt. Solche Mangelsituationen können beispielsweise durch **anhaltende Durchblutungsstörungen** verursacht werden oder im Zusammenhang mit einer **einseitigen, vitaminarmen Ernährungsweise** entstehen. Mögliche Folgen sind wiederum Schmerzen und Missempfindungen als Ausdruck örtlicher Nervenschädigungen.

Sonstige Nervenschädigungen

Den Nervenschmerzen können auch andere, eher seltenere Ursachen zugrunde liegen (z. B. Gewalteinwirkung oder übermäßige Beanspruchung leicht verletzbarer Nervenabschnitte).

Die genauen Hintergründe der Nervenschädigungen sind nicht immer bekannt, wie z. B. bei der **Trigeminusneuralgie**. Diese Nervenentzündung betrifft die drei im Gesicht liegenden Äste des fünften Hirnnervs und ist durch heftigste, über längere Zeit immer wiederkehrende Schmerzattacken im Gesichtsbereich gekennzeichnet. Die Anfälle können durch Berührungen, Kälteeinwirkung, Zähneputzen, Kauen oder sogar durch Sprechen ausgelöst werden.



···Was tun bei Nervenschmerzen

Zur Linderung von Nervenschmerzen steht heute eine Vielzahl von Arzneimitteln und nichtmedikamentöser Verfahren zur Verfügung. Allerdings müssen oft mehrere Methoden miteinander kombiniert werden, um eine ausreichende Wirkung zu erzielen – vor allem, wenn es sich um lang anhaltende oder häufig wiederkehrende Schmerzen handelt.

Da die einzelnen Verfahren dem einen Patienten mehr, dem anderen weniger helfen, sollten Sie jede Behandlung mit Ihrem Arzt abstimmen. Denn er kennt die Ursachen Ihrer Beschwerden am besten und weiß, welche Maßnahmen Ihnen am ehesten helfen.

Nachfolgend finden Sie einen Überblick über die am häufigsten eingesetzten Behandlungsmethoden:

Medikamentöse Verfahren

Schmerzmittel

Hierzu zählen Arzneimittel aus der Gruppe der so genannten Analgetika und Antirheumatika. Sie werden mit Erfolg gegen Schmerzen unterschiedlicher Ursache eingesetzt und eignen sich auch zur Bekämpfung der häufigsten Nervenschmerzen. Zwischen den einzelnen Schmerzmitteln bestehen Unterschiede in der Wirkstärke; einige hemmen zusätzlich Entzündungsprozesse und senken Fieber.

Antikonvulsiva

Hierbei handelt es sich um krampflösende bzw. krampfverhindernde Arzneimittel, die normalerweise in der Epilepsiebehandlung* angewendet werden. Derartige Medikamente haben sich aber auch zur Bekämpfung besonders quälender Nervenschmerzen – z. B. der Trigeminusneuralgie – bewährt.

Psychisch wirksame Arzneimittel

Medikamente, welche die seelische Verfassung beeinflussen, ermöglichen ein distanziertes Schmerzempfinden, wirken stimmungshebend und vermindern Angstzustände. Auf diese Weise wird der bei lang anhaltenden und immer wiederkehrenden Schmerzen häufige Teufelskreis „Schmerz – Niedergeschlagenheit – Angst – verstärkter Schmerz – verstärkte Niedergeschlagenheit – verstärkte Angst usw." unterbrochen und so eine Beschwerdelinderung erzielt.

Örtliche Kälteanwendungen

Kälte, z. B. in Form von **Eispackungen oder kalten Wickeln,** kann dazu beitragen, Schmerzempfindungen und schmerzhafte Spannungszustände zu vermindern. Im Rahmen schmerzhafter Nervenschädigungen wird Kälte vor allem bei Muskelverspannungen, plötzlich auftretenden Rückenschmerzen und anhaltenden Reizungen von Nervenwurzeln eingesetzt.

*Epilepsie: Fallsucht; Erkrankung, die durch anfallsweises Auftreten von Krampfanfällen gekennzeichnet ist

Neuraltherapie

Hierbei werden geringe Mengen eines örtlich begrenzt wirkenden Betäubungsmittels in schmerzende bzw. schmerznahe Hautpartien, Muskeln, Sehnen, Bänder oder Gelenke eingespritzt. Ziel ist die Schmerzlinderung durch unmittelbare „Heilbetäubung" bzw. das Setzen von Reizen, die reflexartig schmerzauslösende Prozesse im Körper stoppen sollen.

Chirotherapie

Dieses Heilverfahren bedient sich spezieller Handgriffe, um schmerzhafte Muskelverkrampfungen zu lockern, Blockaden zu lösen und schmerzbedingte Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit wieder aufzuheben. Zum Teil beruht die Wirkung der Chirotherapie – ähnlich der Neuraltherapie – auf dem gezielten Auslösen von Reizen, die schmerzintensivierende Krankheitsprozesse unterbrechen sollen.

Massage und Krankengymnastik

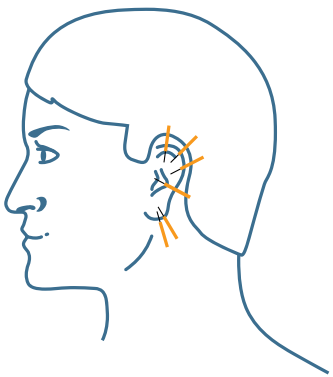
Durch manuelle Massage werden Zug- und Druckkräfte ausgeübt, die z. B. bei schmerzhaften Rückenbeschwerden mithelfen, Verspannungen zu lösen, schmerzauslösende Fehlhaltungen zu korrigieren und schmerzverstärkende Krankheitsprozesse zu unterbrechen.

Gezielte Krankengymnastik stärkt die Muskelkraft, die Beweglichkeit sowie das Koordinationsvermögen und verbessert damit Körperfunktionen, die bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen häufig beeinträchtigt sind.

Elektrotherapie

Bei dieser Form der Schmerzbehandlung werden bestimmte Körperpartien elektrischen Reizen unterschiedlicher Stärke ausgesetzt, was die Heilung der Nervenschädigung günstig beeinflussen soll, die Muskulatur entspannt und so zu einer Schmerzlinderung führen kann. Die Elektrotherapie wird unter anderem bei den durch Gürtelrose bedingten Nervenschmerzen angewendet.

Akupunktur



Bei der Akupunktur werden bestimmte Punkte der Körperoberfläche durch das Einstechen von Nadeln gezielt gereizt. So sollen die schmerzunterhaltenden Krankheitsprozesse durchbrochen und die Fortleitung von Schmerzreizen über das Rückenmark und bestimmte Hirnzentren gehemmt werden.

Akupunktur kann darüber hinaus zur vermehrten Freisetzung von körpereigenen schmerzstillenden Stoffen im Gehirn beitragen. Berichte über erfolgreiche Akupunkturbehandlungen im Rahmen von Nervenentzündungen liegen beispielsweise für Ischiasschmerzen und Trigeminusneuralgien vor.

Diätetische Behandlung

Sofern bestimmte Grenzen nicht überschritten werden, ist unser Körper in der Lage, Nervenschädigungen in eigener Regie wieder rückgängig zu machen bzw. zu reparieren. Erledigt wird dies von körpereigenen „Reparatur-Werkstätten". Sie arbeiten allerdings relativ langsam und benötigen für die Regeneration spezielle Nervenbausteine. *Keltican® forte* ist ein diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien. Neben Vitamin B12 und Folsäure enthält es den Nährstoff Uridinmonophosphat (UMP), gemeinsam tragen sie zur Aktivierung körpereigener Reparaturvorgänge bei.

Operative Verfahren

Operative Eingriffe kommen immer dann in Betracht, wenn unerträgliche Schmerzzustände über längere Zeit anhalten und die gebräuchlichen Behandlungsmethoden nicht greifen. Dabei werden entweder Nervenleitungen unterbrochen, welche die Schmerzinformation an das Gehirn übermitteln, oder es werden Schmerzzentren direkt im Gehirn zerstört.

Leider führen solche Eingriffe aber nicht immer zu einem dauerhaften Erfolg.

Schmerz lass nach! Übernehmen Sie die Schmerz-Regie

Die Chance für eine erfolgreiche Schmerztherapie ist am größten, wenn Sie und Ihr Arzt aktiv zusammenarbeiten. Vertrauen Sie auf seine Erfahrung, und halten Sie seine Behandlungsempfehlungen strikt ein. Wenn Ihnen einmal eine Veränderung des Behandlungsplans notwendig erscheint, sollten Sie dies unbedingt zuvor mit Ihrem Arzt besprechen. Bedenken Sie, dass auch die wirksamsten Medikamente nicht helfen können, wenn Sie die Einnahme eigenständig abändern, vergessen oder verweigern! Beachten Sie bitte ebenso die ärztlichen Empfehlungen hinsichtlich der nichtmedikamentösen Behandlungsmaßnahmen.

Erwarten Sie bitte nicht, dass die eingeleitete Behandlung Ihre Beschwerden von heute auf morgen völlig verschwinden lässt. Die Besserung schmerzhafter Nervenschädigungen erfordert in der Regel einige Zeit. Haben Sie daher Geduld, und brechen Sie keineswegs die Behandlung wegen vermuteter Wirkungslosigkeit vorzeitig ab.

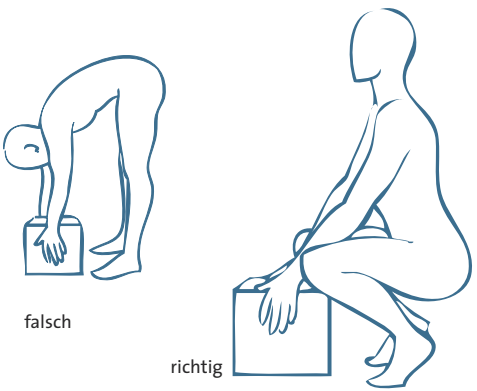
Vermeiden Sie die Ursachen Ihrer Nervenerkrankung

Schmerzhafte Nervenschädigungen, die – wie der Hexenschuss oder verschiedene Schulter-Arm-Beschwerden – auf mechanischem Druck gegen Nervenbahnen beruhen, werden oft durch belastende Körperhaltungen und Bewegungen begünstigt. Spezielle Trainingsprogramme schaffen Erleichterung.

Sie helfen langfristig, Fehlhaltungen zu vermeiden und sie durch schonenderes Bewegungsverhalten zu ersetzen. Hierzu zählen beispielsweise die **„Rückenschule“**, vor allem für Patienten mit häufig wiederkehrenden Rücken- bzw. Kreuzschmerzen, und die „Schulterschule“, die sich bei schmerzhaften Schulterbeschwerden als hilfreich erwiesen hat.

Genauere Informationen über derartige Trainingsprogramme finden Sie z. B. in speziellen Büchern, Broschüren oder diversen Internetseiten*, die sich ausführlich mit diesem Thema befassen.

Auch viele Krankenkassen und Volkshochschulen bieten entsprechende Kurse an. Fragen Sie Ihren Arzt. Er wird Sie gewiss gerne beraten und Ihnen auf Wunsch kostenloses Informationsmaterial zur Verfügung stellen.



Liegt den Nervenschmerzen eine **Infektionserkrankung** zugrunde, muss natürlich vorrangig die Infektion behandelt werden. In diesem Fall sollten Sie alles tun, um ein rasches Abklingen der Infektion zu unterstützen.

Neben der vorschriftsmäßigen Einnahme infektionsbekämpfender Arzneimittel gehören hierzu ggf. körperliche

*z. B. www.rueckeninformation.de

Schonung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei Fieber sowie eine kräftigende, vitaminreiche und leicht verdauliche Ernährung.

Bei Nervenentzündungen im Rahmen einer **Gürtelrose** sollten Sie zudem Feuchtigkeit, Kälte und Zugluft meiden. Wärme kann demgegenüber zur Schmerzlinderung beitragen.

Ist eine **Zuckerkrankheit** für Ihre Nervenschmerzen verantwortlich, sollten Sie einen möglichst optimalen Blutzuckerspiegel anstreben und starke Schwankungen des Blutzuckers vermeiden. Voraussetzung dafür ist eine der Zuckerkrankheit angepasste Ernährungsweise. Bitte informieren Sie sich darüber bei Ihrem Arzt oder Apotheker, der Ihnen gerne Tipps für eine maßgeschneiderte „Diabetiker-Ernährung" geben wird. Außerdem sollten Sie sich bemühen, ein eventuell bestehendes Übergewicht abzubauen.

Meist muss die Ernährung im Rahmen der Zuckerkrankheit durch weitere Behandlungsmaßnahmen wie etwa die regelmäßige Einnahme bzw. Injektion blutzuckersenkender Medikamente unterstützt werden. Diabetiker sollten zudem für ausreichende **körperliche Bewegung** sorgen und sich regelmäßig untersuchen lassen, um eine optimale Behandlung zu gewährleisten.

Schmerzpatienten, deren Beschwerden im Rahmen einer **alkoholbedingten Nervenschädigung** auftreten, sollten so schnell wie möglich versuchen, mit dem Trinken aufzuhören.

Hilfestellung gibt der Arzt, von dem Betroffene auch die Adressen von speziellen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen für Alkoholkranke erfahren können.

Versuchen Sie herauszufinden, wann Ihre Schmerzen stärker oder schwächer werden

Nur wer weiß, welche Einflüsse seine Schmerzen verstärken oder lindern, ist in der Lage, seine Schmerzbelastung bewusst zu vermindern. So wirkt bei manchen Menschen langes Sitzen mit gekrümmtem Rücken oder Arbeiten in gebückter Körperhaltung schmerzintensivierend; andere verspüren nach Einwirkung feuchter Kälte oder in Überforderungssituationen stärkere Schmerzen.

Um vor allem bei lang andauernden oder immer wiederkehrenden Schmerzzuständen ein genaueres Bild der Schmerzen zu bekommen, hat es sich bewährt, ein **Schmerztagebuch** zu führen. Es hilft, Schmerzänderungen im Tagesverlauf bewusster zu erfassen sowie Schmerzauslöser und -verstärker zu erkennen.

Am besten zeichnen Sie täglich über mindestens eine Woche zu unterschiedlichen Tageszeiten (z. B. in jeweils zweistündigen Abständen) die Intensität Ihrer Schmerzen auf. Vermerken Sie auch, welche Tätigkeit Sie jeweils durchgeführt und welche Muskelanspannung Sie empfunden haben. Darüber hinaus sind Ihre aktuelle Stimmungslage und Einflussfaktoren wie Medikamenteneinnahme, Wetterlage usw. von Bedeutung.

Ihr Schmerztagebuch gibt Hinweise, welchen Situationen Sie künftig besser aus dem Weg gehen und welchen Tätigkeiten Sie sich verstärkt widmen sollten. Außerdem erfahren Sie, zu welchen Tageszeiten die Schmerzen normalerweise am geringsten und wann sie am stärksten sind. So finden Sie schnell heraus, welche Zeitpunkte am besten geeignet sind, um aktiv zu werden. Das Schmerztagebuch gibt ebenfalls Ihrem Arzt Aufschluss über die richtigen Therapiemaßnahmen.

Lernen Sie, Schmerzen gelassener zu begegnen

Das Nicht-Akzeptieren-Wollen von Schmerzen und die ständige Angst vor neuen quälenden Schmerzattacken machen mürbe, verspannen die Muskulatur und führen letztlich zu einer Schmerzintensivierung. Bemühen Sie sich daher um eine gelassenere und distanziertere Betrachtungsweise. Lernen Sie locker zu bleiben, sich zu entspannen. Denn wer entspannt ist, empfindet weniger Schmerzen. Spezielle **Entspannungstechniken** helfen Ihnen dabei, den verhängnisvollen Teufelskreis von „Angst – Anspannung – Schmerz – verstärkte Angst – usw." zu durchbrechen. Denn Sie sind Ihren Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert. Zur Information über bewährte Entspannungsverfahren stehen Ihnen viele Ratgeber zur Verfügung, die im Buchhandel erhältlich sind. Zudem bieten zahlreiche Krankenkassen und Volkshochschulen entsprechende Trainingskurse unter fachkundiger Leitung an.

Damit Sie sich ein Bild von der Vorgehensweise solcher Entspannungstechniken machen können, seien im Folgenden zwei häufig angewendete Verfahren kurz beschrieben:

Die progressive Muskelrelaxation

Hierbei handelt es sich um Übungen zur aktiven Muskelentspannung. Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Gleichzeitig wird mit Vorstellungsbildern gearbeitet, die den Spannungszustand der Muskulatur bildlich widerspiegeln sollen. Der Übende lernt, den Unterschied zwischen An- und Entspannung bewusst wahrzunehmen. Nach einigem Training kann er schließlich in Schmerzsituationen Muskelanspannungen durch seinen Willen vermindern und so Schmerzen lindern.

Das autogene Training

Während die Muskelrelaxation vor allem die Entspannung bestimmter Muskelpartien zum Ziel hat, wird durch das autogene Training eine allgemeine körperliche sowie geistige Entspannung und Erholung angestrebt. Der Übende konzentriert sich nacheinander auf verschiedene formelhafte Vorsätze, mit deren Hilfe z. B. ein Gefühl der Ruhe, der Schwere oder der Wärme vermittelt wird.

Informative Tipps und Strategien gegen Stress findet man unter www.rueckeninformation.de

Auf diese Weise wird in einer Art Selbsthypnose ein besonderer Bewusstseinszustand großer Harmonie erreicht, der die Körperfunktionen verbessert, zur Angstüberwindung beiträgt und die Schmerzwahrnehmung günstig beeinflusst.

Gönnen Sie sich ausreichend Erholung

Ärger, Überforderung und Stress – ob beruflich oder privat – schlagen nicht nur auf den Magen, sie machen Sie auch schmerzanfälliger. Ausgeprägte Stresssituationen und längere Phasen starker seelischer Beanspruchung sollten Sie daher nach Möglichkeit meiden. Gönnen Sie sich regelmäßige Erholungspausen.

Schalten Sie einen Gang runter und denken Sie dran: Sie sind das Wichtigste. Schalten Sie ab und tanken Sie auf z. B. mit Musik, ausgiebiger Bewegung oder einer verdienten Auszeit.

Auch Schlafmangel steigert die Schmerzempfindlichkeit. Achten Sie daher auf eine Lebensführung, die Ihnen regelmäßigen und erholsamen Schlaf ermöglicht.

Aktivität gegen Schmerz

Ständige oder immer wiederkehrende Schmerzen beeinträchtigen naturgemäß die Unternehmungslust. Die Folgen: Die Umwelt verliert an Bedeutung, man kapselt sich ab, die Gedanken kreisen immer mehr um den Schmerz.

Diese Fixierung auf den Schmerz gilt es zu durchbrechen – indem Sie sich ablenken und schrittweise mehr unternehmen.

Aktivität und Ablenkung können das Schmerzempfinden verringern. Entdecken Sie Ihr eigenes Anti-Schmerz-Konzept.

Denken Sie daran, was Ihnen früher alles Spaß gemacht hat, was Sie jedoch in letzter Zeit wegen Ihrer Schmerzen oder täglichen Überforderung vernachlässigt haben. Welche Hobbies sind in letzter Zeit zu kurz gekommen?

Seien Sie kreativ und überlegen Sie, was Ihnen Freude machen könnte. Dabei empfiehlt es sich, zunächst eher bescheidene Ziele anzustreben und die eigenen Grenzen zu akzeptieren.

Wer am Anfang zu viel von sich verlangt, wird entmutigt, wenn er seine Ziele nicht sofort erreichen kann. Aber bleiben Sie dran – es lohnt sich.
Es wird Tätigkeiten geben, die Sie einfach nicht mehr tun können. Grübeln Sie darüber nicht lange nach, sondern freuen Sie sich an dem, was Sie zu leisten vermögen. So werden Sie zunehmend Fortschritte machen, die zum Weitermachen ermuntern. Sie werden erfahren, dass Sie Ihren Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern Ihr Leben aktiv gestalten können.

Übernehmen Sie Regie über Ihren Schmerz, schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch – Sie haben es in der Hand, Ihren Schmerz zu überwinden.

Hier finden Sie weitere Hilfe

Verschiedene Kliniken und medizinische Institutionen haben sich auf die Behandlung von Schmerzen durch Nervenschädigungen oder infolge anderer Ursachen spezialisiert.

Die Adressen entsprechender Einrichtungen in Ihrer Nähe erfahren Sie von Ihrem Arzt, den Ärztekammern und Krankenkassen. Auskunft erteilen ferner folgende Selbsthilfegruppen und Verbände:

Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.
Bleekstr. 22 / LBZB – Haus L
30559 Hannover
info@bdr-ev.de
www.bdr-ev.de
Tel.: 05 11/35 02 730
Mo – Do 9.00 - 13.00 Uhr
Fax.: 05 11/35 05 866

Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de
Tel.: 0 61 71/28 60 53
Mo, Mi, Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Fax.: 0 61 71/28 60 59

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
info@dgschmerzmedizin.de
www.dgschmerzmedizin.de
Tel.: 0 61 71/28 60 0
Fax.: 0 61 71/28 60 69

Nützliche Links
www.nervenschmerz-ratgeber.de
www.ratgeber-nerven.de
www.rueckeninformation.de

Keltican® FORTE

Empfohlen von:

1×1 täglich!

Produktinfo + Video

Trommsdorff
GmbH & Co. KG
52475 Alsdorf

9103971