



Gibt es Hilfe bei chronischen Schmerzen?

(Lübeck, 29. Januar 2013) Chronische Schmerzen verändern das Leben. Neben Einschränkungen im alltäglichen Leben stellen sie auch eine psychische Belastung dar, mit der die Betroffenen allzu oft allein bleiben. Bei vielen geht auch der Lebensmut verloren. Sie rutschen in ein tiefes seelisches Tal. Den Schmerzen fühlt man sich allzu oft hilflos ausgeliefert.

Für die Behandlung chronischer Schmerzen gibt es Fachleute: die Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“. Leider müssen Patienten oft viel zu lange auf einen Termin bei diesen Spezialisten warten, denn es gibt in Deutschland zu wenig niedergelassene Ärzte mit dieser Ausbildung. Das führt dazu, dass die betroffenen Schmerzpatienten nach der Überweisung von ihrem Hausarzt zum Schmerztherapeuten oft sehr lange auf einen Termin warten müssen. Ebenso gibt es viel zu lange Wartezeiten auf die oft notwendige, begleitende psychologische Therapie. Diese Probleme können nur auf politischer Ebene gelöst werden.

Seit 2 Jahren gibt es eine Organisation, die sich der Nöte der Menschen mit chronischen Schmerzen annimmt: SchmerzLOS e. V., die Vereinigung der aktiven Schmerzpatienten. Der Name des Vereins ist bewusst doppeldeutig gewählt: Schmerzen müssen kein unabwendbares LOS sein, dass man schicksalhaft zu tragen hat. Der Wunsch aller Betroffenen mit chronischen Schmerzen ist es dagegen, schmerzlos zu werden. Aktiv zu sein bedeutet für die Mitglieder des Vereins, dass regelmäßige Bewegung dazu beiträgt, die Symptome der chronischen Schmerzen zu mildern.

Früher hat der Arzt seine Patienten mit Rückenschmerzen krankgeschrieben, ihnen Schonung und manchmal gar Bettruhe verordnet. Heute wird nur für die ersten Tagen zu Ruhe und Schonung geraten. Bereits nach wenigen Tagen sollen die Aktivitäten wieder aufgenommen und durch angepasste Bewegungstherapie begleitet werden. Oft wird auch ein Muskelaufbautraining verordnet. Dies ist vor allem eine vorbeugende Maßnahme die dazu dient, dass es gar nicht erst zu den schmerz erzeugenden Verkürzungen von Sehnen und Bändern kommt. Wer sich zu viel schont und zu wenig bewegt, bei dem „rostet“ die Muskulatur ein, und die nächste Bewegung tut dann erst recht weh.

Durch die Erkenntnis dieser wissenschaftlich erforschten Tatsachen gibt es heute eine Vielzahl bewegungstherapeutischer Angebote. Der Rehabilitationssport ist eines der wichtigsten Instrumente, und wird darum auch von den Krankenkassen gefördert. Die Vereinigung SchmerzLOS bietet den Betroffenen Bewegungstraining auf Rezept an, den sog. Rehasport; dieser wird von besonders geschulten Therapeuten in Gruppen durchgeführt.

Aktivität bedeutet für den Verein aber auch, gesundheitspolitische Forderungen aufzustellen, um Verbesserungen für Schmerzpatienten zu erreichen. So erfolgte vor einiger Zeit der „Hinweis“ an viele Politiker aus dem Gesundheitsbereich, dass die Schmerzkrankheit immer noch nicht in die Versorgungsmedizin-Verordnung aufgenommen ist. Dies bedeutet, die Schmerzen und ihre oft erheblichen Auswirkungen in Alltag und Beruf werden nicht oder kaum „angerechnet“ bei der Bewertung einer Schwerbehinderung.



- 2 -

Zur Auseinandersetzung mit dem chronischen Schmerz gehört auch, dass man seine Schmerzkrankheit akzeptiert und annimmt. Diese Akzeptanz kann durch die Gespräche in einer Gruppe gefördert werden, denn dort fühlen sich die Betroffenen verstanden, weil alle anderen Gruppenmitglieder gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Innerhalb des Vereins SchmerzLOS e. V. gibt es verschiedene solcher Gesprächs- oder Selbsthilfegruppen. Gleichzeitig verhelfen die Kontakte mit anderen Betroffenen dazu, aus dem Teufelskreis des sozialen Rückzugs herauszukommen. Dazu gehören auch verschiedene Aktivitäten, die die Gruppenmitglieder unternehmen.

Auch im Internet-Forum des Vereins findet ein reger Austausch unter Schmerzpatienten statt. Die Web-Adresse lautet www.schmerzlos-ev.de

Weitere Informationen können unter 04509 - 879 308 oder per E-Mail info@schmerzlos-ev.de angefordert werden.