

RATGEBER: Heute mit Edzard Ellerkmann

Chronische Schmerzen

Wann ist es Zeit für den Schmerzspezialisten?

Monika, 42, Bankangestellte, leidet seit drei Monaten unter schmerzhaften Nackenverspannungen mit Ausstrahlung in den Arm. Massage und Schmerzmittel haben ihr nicht geholfen. Der Hausarzt veranlasst eine MRT-Untersuchung der Halswirbelsäule. Es sind zwei Bandscheiben auffällig verändert. Der Radiologe schlägt eine Infiltrationsbehandlung mit Kortison unter Computertomografie-Kontrolle vor. Diese lässt Monika auch gleich durchführen. Nach einer vorübergehenden Schmerzlinderung nehmen die Schmerzen schon nach einer Woche wieder zu. Monika ist ratlos, wie soll es weitergehen? Infolge der Schmerzen kam es zu häufigen Krankmeldungen. Es droht der Verlust des Arbeitsplatzes.

Vielleicht waren Sie oder ein Familienmitglied schon einmal in einer ähnlichen Situation? Damit sind Sie zumindest nicht allein: In der Schweiz gibt es 14 Tage Arbeitsausfall pro Jahr pro Schmerzpatient. 16% verlieren

wegen chronischer Schmerzen ihre Arbeit und 18% leiden infolge chronischer Schmerzen unter Depressionen (Studie: Pain in Europe).

Zurück zum Fallbeispiel: eine Arbeitskollegin empfiehlt Monika die Adresse eines Schmerzzentrums - wegen chronischer Rückenschmerzen hatte sie dort gute Erfahrungen gemacht. Beim ersten Besuch ist Monika sehr skeptisch. Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch und einer gründlichen körperlichen Untersuchung sowie Beurteilung der mitgebrachten MRT-Bilder eröffnet die Fachärztin für Schmerztherapie, dass Monika durchaus abgenutzte Bandscheiben habe, diese aber nicht unbedingt allein für ihre Beschwerden verantwortlich sind. Aufgrund der hohen Arbeitsbelastung in oft ungesunder Dauerhaltung am PC ist es zu einer einseitigen chronischen Muskel-/Sehnenverspannung in der Halswirbelsäule mit Druck auf eine Nervenwurzel gekommen. Die Kortison-Therapie konnte das nur vorübergehend lindern.

Monika erhält nun eine sogenannte multimodale Schmerztherapie. Zuerst



Dr. med. Edzard Ellerkmann
FMH Anästhesie/Schmerztherapie

gibt es eine weitere interventionelle Schmerzbehandlung mit gepulstem Radiofrequenzstrom. Nach zwei Wochen hat sich die gereizte Nervenwurzel etwas beruhigt - jetzt braucht es eine für die Nackenmuskulatur kräftigende physiotherapeutische Behandlung. Ausserdem besucht Monika ei-

nen Psychologen, der ihr hilft, eigene Strategien zum Umgang mit Stress und Schmerzen zu entwickeln. Nach sechs Wochen geht Monika einmal in der Woche zum Schwimmen. Sie fühlt sich wieder weitgehend rehabilitiert.

Wann ist nun der geeignete Zeitpunkt, einen Schmerzspezialisten aufzusuchen? Dafür gibt es im Grunde keine feste Zeitspanne. Jedes Schmerzleiden entwickelt sich anders. Wir empfehlen daher: immer dann wenn der Leidensdruck zu gross wird und einfache Massnahmen nicht helfen, lohnt sich zumindest ein beratender Besuch beim Schmerzspezialisten. Gemeinsam versuchen wir dann die Schmerzursache zu finden und einen individuellen Behandlungsplan zu beginnen.

Für weitere Informationen und für Behandlung von akuten und chronischen Schmerzproblemen steht Ihnen zur Verfügung:

Dr. med. Edzard Ellerkmann
FMH Anästhesie / Schmerztherapie
Polymedes Schmerzzentrum
Fröhlichstrasse 7, Brugg
043 366 62 62, www.polymedes.ch