

# Der Schmerz- Werkzeugkoffer



>CHANGE PAIN®

## Der Schmerz-Werkzeugkoffer

**...ist für Menschen gedacht, die mit dauerhaften Schmerzen leben.**

Dauerhafte Schmerzen, deren Ursachen mitunter nicht erklärbar sind, können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen.

Der Schmerz-Werkzeugkoffer ist ein kleiner Ratgeber, mit dem wir Ihnen einige einfache Tipps & Tricks an die Hand geben möchten, um Ihnen auf Ihrem Weg zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit Ihren Schmerzen zu helfen.

In diesem Ratgeber wird das Thema Schmerz sicherlich nicht erschöpfend abgehandelt, aber er ist ein praktischer Leitfaden zur Begleitung Ihrer ersten Schritte in ein Schmerz-Selbstmanagement. Sie brauchen nichts weiter als den Willen, ihn durchzulesen und die Bereitschaft, einige Ratschläge anzuwenden.

Viel Erfolg!

Dr. Ruth Sittl, Dr. Reinhard Sittl und Pete Moore

Ruth und Reinhard Sittl sind beide Ärzte. Ruth arbeitet derzeit in der Schmerzforschung und Reinhard in einem Zentrum für Schmerztherapie.

Pete Moore ist selber Patient. Infolge einer Arthrose leidet er unter dauerhaften Schmerzen.

Beide haben die Tipps zusammen mit Frances Cole (Allgemeinarzt) und dem Team der Rehabilitationsklinik für Schmerzpatienten (Bradford, Neuseeland) zusammengestellt.

Diese Tipps, die schon vielen Menschen geholfen haben, könnten auch für Sie nützlich sein.



## Inhaltverzeichnis

Die Werkzeugübersicht .....	5
Im Teufelskreis dauerhafter Schmerzen .....	6
Häufige gestellte Fragen .....	10
Die Werkzeuge im Detail .....	13
Vorschläge zu Ihrer Alltagsgestaltung .....	30
Tipps bei Rückschlägen .....	32
Tipps für Ihr körperliches Wohlbefinden .....	38
Meinungen zum Schmerzkoffer .....	42
Hilfe im Internet .....	44
Über die Autoren .....	46

## Die Werkzeugübersicht

Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz .....	13
Werkzeug 2 – Eigeninitiative .....	14
Werkzeug 3 – Richtiges Tempo .....	15
Werkzeug 4 – Prioritäten .....	16
Werkzeug 5 – Ziele und Aktionspläne .....	18
Werkzeug 6 – Geduld .....	19
Werkzeug 7 – Entspannung .....	20
Werkzeug 8 – Bewegung .....	21
Werkzeug 9 – Tagebuch .....	23
Werkzeug 10 – Plan B .....	24
Werkzeug 11 – Teamarbeit .....	25
Werkzeug 12 – Konsequenz .....	26

## Im Teufelskreis dauerhafter Schmerzen

## Fühlen Sie sich im Teufelskreis dauerhafter Schmerzen gefangen?



Arbeitsunfähigkeit kann beispielsweise zu negativen Gedanken führen oder Zukunftsangst zu Stress und Frustration.

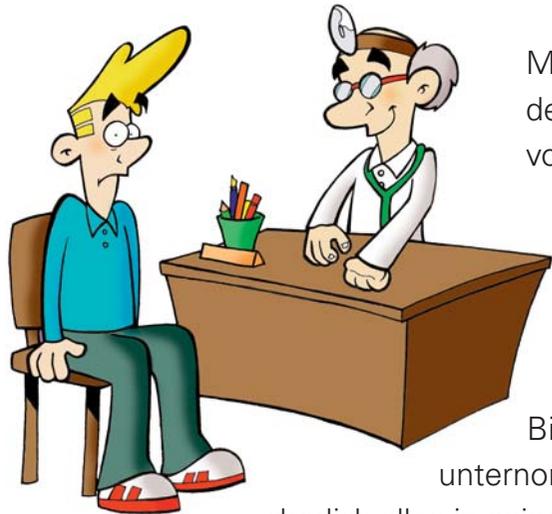
Wenn dies zutrifft, beantworten Sie bitte die drei folgenden Fragen:

1. **Erledigen Sie an guten Tagen mehr als an schlechten Tagen?**
2. **Erledigen Sie oft mehr als Sie tun müssten?**
3. **Machen Sie es immer allen recht und fällt es Ihnen schwer, NEIN zu sagen, wenn jemand Sie um etwas bittet?**

Wenn Sie sich in diesem Teufelskreis wiederfinden und die Fragen mit JA beantworten, könnte der Schmerzkoffer für Sie hilfreich sein. Lesen Sie bitte weiter!

## Dauerhafter Schmerz (auch „chronisch“ bezeichnet) ist:

Schmerz, der drei Monate und länger anhält und teilweise kaum auf medizinische Behandlungen anspricht. Er kann den Alltag sehr einschränken. Mit ihm leben zu müssen, ist mitunter frustrierend. Schmerz kann auch Freundschaften sowie familiäre und kollegiale Beziehungen in Mitleidenschaft ziehen.



Manchmal hören Menschen mit anhaltenden Schmerzen nach der Untersuchung von Ihrem Arzt:

**„Es tut mir leid, Sie haben ein chronisches Schmerzsyndrom – Sie werden lernen müssen, damit zu leben.“**

Bis dahin hat Ihr Arzt wahrscheinlich alles unternommen, um Ihnen zu helfen und hat sicherlich alles in seiner Macht stehende getan. Gleichwohl gibt es sehr viele weitere Werkzeuge, die Sie allein und mit Unterstützung Ihres Arztes, Ihrer Familie, Freunden und Arbeitskollegen einsetzen können! Trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten.

## Sind Sie zu einer „Kann-ich-nicht“-Person geworden?

Eine „Kann-ich-nicht“-Person beschreibt einen Menschen, der früher vielen Alltagsaktivitäten nachgegangen ist (Berufstätigkeit, Haus- und Gartenarbeit, Sport, Ferientrips, Kinobesuche oder Essengehen und Unternehmungen mit der Familie), die er jetzt aber wegen seiner Schmerzen aufgegeben hat.

Wenn so etwas passiert, schwindet das Selbstvertrauen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Wenn Sie an diesem Punkt angelangt sind, ist es höchste Zeit, damit aufzuhören und etwas dagegen zu tun! Durch die Anwendung und den Einsatz der Werkzeuge aus diesem Schmerz-Werkzeugkoffer können Sie wieder eine „Ich-kann“-Person werden. Manchmal dauert es zwar ein Weilchen, bis Sie eine Besserung verspüren. Haben Sie daher Geduld.



Montag



Dienstag

## Häufig gestellte Fragen

### Leiden viele Schweizer unter chronischen Schmerzen?

Ja. Sie sind nicht allein.

**In der Schweiz leiden rund 600'000 Menschen unter chronischen Schmerzen.** Manche Untersuchungen gehen sogar davon aus, dass über eine Million Menschen betroffen sind.

Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes [www.pain.ch](http://www.pain.ch)

### Warum muss ich lernen, mit meinen Schmerzen zu leben? Ich gehe doch zum Arzt. Sollte nicht er sich darum kümmern?

Viele Menschen mit chronischen Schmerzen suchen bei ihrem Arzt Behandlung, Hilfe und Unterstützung. Aber haben Sie einmal ausgerechnet, wie viele Stunden eines Jahres Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt verbringen?

Man sagt, dass Menschen mit gesundheitlichen Problemen (Schmerzen eingeschlossen) im Durchschnitt **weniger als drei Stunden** pro Jahr mit Ihrem Arzt sprechen. In den restlichen 8.733 Stunden sind

sie auf sich allein gestellt. Umso wichtiger ist es, sich Fähigkeiten zum Schmerzmanagement anzueignen und diese im Alltag anzuwenden.

Wie Sie sehen, ist es für einen gesunden Umgang mit dem Schmerz notwendig und wichtig, selber aktiv zu werden. Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen, ist zweifellos nicht nur die Aufgabe des Arztes, Physiotherapeuten, der Pflegekraft oder anderer Menschen. Sie selber müssen eine zentrale Rolle übernehmen.

### Schmerztherapie ist Teamarbeit!

Vielleicht fragen Sie jetzt als nächstes:

### Wie kann ich mich aktiver beteiligen und: Wie fange ich am besten an?

Es ist hilfreich, sich eine Reihe von Fähigkeiten anzueignen und unterschiedliche Werkzeuge zu kennen. Ein Automechaniker z. B. verfügt über verschiedene Werkzeuge für die Reparatur eines Motors.



## Häufig gestellte Fragen

Genauso sollten auch Menschen mit chronischen Schmerzen verschiedene Möglichkeiten bekannt sein, um ihre Schmerzen erfolgreich zu managen.

Sie müssen nicht alle der nachfolgend vorgestellten Werkzeuge anwenden. Wie bei einem guten Mechaniker ist es aber sinnvoll, eine Auswahl von Werkzeugen zur Verfügung zu haben, die dann bei Bedarf angewendet werden können.

Die Bewältigung dauerhafter Schmerzen ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht meinen. Lassen Sie uns also mit dem ersten Werkzeug in Ihrem neuen Schmerz-Werkzeugkoffer beginnen.



## Die Werkzeuge im Detail



### **Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz:**

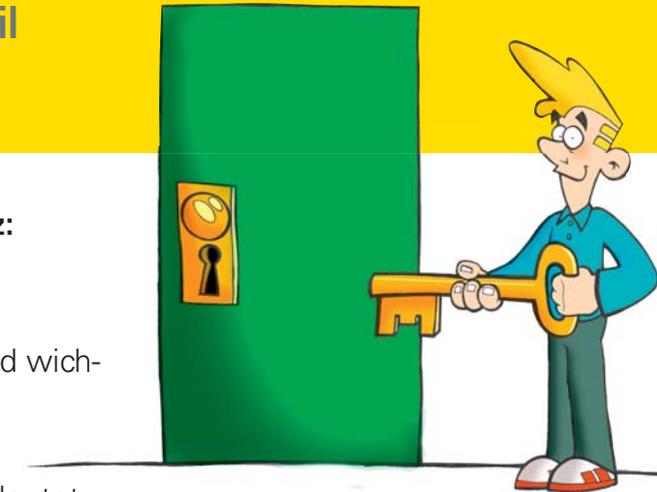
Akzeptieren Sie Ihren Schmerz.

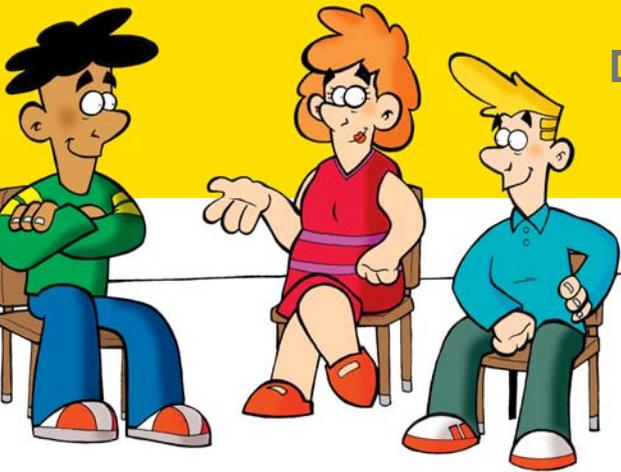
Schmerzakzeptanz ist das erste und wichtigste Werkzeug in Ihrem Koffer.

Ihre Schmerzen zu akzeptieren bedeutet nicht aufzugeben, sondern zu erkennen, dass für ein besseres Management Ihrer Schmerzen Sie selber die Kontrolle übernehmen müssen.

Diese Akzeptanz ist gleichzusetzen mit dem Öffnen einer Tür, die Sie in einen Raum eintreten lässt, in dem viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe auf Sie warten.

Der Schlüssel, den Sie zum Öffnen dieser Tür benötigen, ist nicht so gross und so schwer, wie Sie gerade denken mögen. Sie brauchen nur den Willen, ihn zu verwenden und die Bereitschaft, Dinge anders anzugehen als bisher.





## Die Werkzeuge im Detail

Umgeben Sie sich mit einem Team von Menschen, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen unterstützen.



### Werkzeug 2 – Eigeninitiative:

Zur erfolgreichen Bewältigung Ihrer Schmerzen benötigen Sie die Hilfe und die Unterstützung anderer Menschen.

Ergreifen Sie die Initiative und bitten Sie die medizinischen Fachpersonen, die Sie betreuen (Arzt, Physiotherapeut, Krankenschwester u. a.), Freunde, Familienmitglieder und Arbeitskollegen darum, mit Ihnen zusammen als Team am Management Ihrer Schmerzen zu arbeiten. Das kann z. B. so aussehen, dass Ihr Physiotherapeut Ihnen mehr Übungen zeigt, die Sie selber durchführen können, oder dass Familienmitglieder und Freunde Sie im Haushalt entlasten, um Überanstrengungen und Schmerzschübe zu vermeiden.

Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Umgebung Selbsthilfegruppen

gibt, denen Sie sich anschliessen können, um Ihre eigenen Strategien zu verbessern.

**Am Ende dieser Broschüre finden sich einige nützliche Adressen.**



### Werkzeug 3 – Richtiges Tempo:

Gehen Sie schrittweise vor.

Haben Sie sich als Gefangene/r im Schmerz-Teufelskreis erkannt? Sie tendieren dazu, entweder zu viele Dinge auf einmal zu machen oder sich zu sehr zurückzuziehen, passiv zu werden und Ihre körperliche und geistige Fitness zu verlieren. Sie müssen anfangen, Ihre Arbeit und auch alltäglichen Aktivitäten, wie Hausarbeit und Sport einzuteilen, denn ein entscheidendes Werkzeug zur Beherrschung Ihrer Schmerzen besteht darin, das für Sie richtige Tempo herauszufinden.



Das richtige Tempo herauszufinden, heisst auch, eine Pause einzulegen, **bevor** man sie braucht!

## Die Werkzeuge im Detail

Wie gelingt es, sich immer wieder daran zu erinnern? Am besten teilen Sie sich Ihre Aufgaben grundsätzlich ein und versuchen nicht, alles auf einmal zu erledigen. Beispiele hierzu finden Sie auf Seite 17.

Kennen Sie den Spruch:

***Wie isst man einen Elefanten? – Die Antwort: Stück für Stück!***



### **Werkzeug 4 – Prioritäten:**

Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen.

Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen ist ein ganz wesentlicher Schritt auf dem Weg zu einem Leben, in dem SIE Ihre Schmerzen im Griff haben – und nicht der Schmerz Sie.

Beginnen Sie mit einer Liste, die all die Dinge enthält, die Sie gerne erledigen möchten. Überlegen Sie sich anschliessend, welches die wichtigsten Aufgaben sind und wie Sie diese auf die verschiedenen Tage verteilen können.

### **Beispiel:**

- **Aufgaben:**  
Einkaufen, Staubsagen, Sport treiben,
- **Prioritäten:**  
1) Einkauf, 2) Sport, 3) Hausputz
- **Plan:**  
**Montagvormittag:** Einkaufen  
(nur für die nächsten zwei Tage)  
**Montagnachmittag:** Schwimmen  
**Dienstagvormittag:** Schlafzimmer saugen, leichte Dehnübungen für den Rücken  
**Dienstagnachmittag:** mit einer Freundin zum Kaffee treffen, weiteren Aktivitätsplan erstellen

**Seien Sie aber stets flexibel!**





### Werkzeug 5 – Ziele und Aktionspläne:

Überlegen Sie sich, welches Ihre Ziele sind und wie Sie diese erreichen wollen.

Sie möchten Ihre derzeitige Situation verbessern. So wie bei einem Wettrennen die Ziellinie nötig ist oder bei einem Fussballspiel das Tor, brauchen Sie jetzt etwas, auf das Sie hinarbeiten können. Um Enttäuschungen zu vermeiden, sollten Sie sich realistische Ziele stecken, beispielsweise mal wieder für Freunde kochen, eine Wanderung unternehmen oder Ähnliches. Als nächstes gilt es, zur Erreichung der gesteckten Ziele einen Aktionsplan auszuarbeiten. Dieser sollte einfach sein und kann unterteilt sein in Stunden, Tage oder Wochen.

Sind Sie sich nicht sicher, ob Ihr Plan realistisch und sinnvoll ist, sprechen Sie zum Beispiel mit Ihrem Arzt oder Ihrem Physiotherapeuten darüber.

### Schmerzen be- bzw. überwältigen oder Schmerzen managen?

Dauerhafte Schmerzen zu be- bzw. überwältigen gleicht einem Glücksspiel! Sie erledigen an guten Tagen (zu)viel. Wenn Sie Glück haben, sind Sie auch am nächsten Tag noch fit. Meistens liegen Sie aber tags darauf im Bett! Schmerzmanagement bedeutet aber, Aktivitäten so zu planen und geordnet durchzuführen, dass eine Überlastung und darauffolgende Einbrüche vermieden werden.



### Werkzeug 6 – Geduld:

Haben Sie Geduld.

Mitunter dauert es einige Wochen oder Monate, bis Sie Veränderungen, zum Beispiel eine fröhlichere Grundstimmung, an sich wahrnehmen und sich über Verbesserungen, wie etwa eine gesteigerte körperliche Fitness, freuen dürfen.

Mit dem einsetzenden verbesserten Befinden haben Sie vielleicht den Wunsch, Aktivitäten wieder aufzunehmen, die Sie vorher nicht mehr ausüben konnten. Widerstehen Sie der Versuchung, zu viel auf einmal zu tun, denn dies erhöht die Gefahr eines Rückschlags. Es gilt: „Eins nach dem anderen!“

## Die Werkzeuge im Detail



### Werkzeug 7 – Entspannung:

Erlernen Sie Entspannungstechniken.

Entspannungstechniken sind sehr wichtig, um einerseits verspannten Muskeln den Kampf anzusagen, andererseits um einmal die Seele baumeln zu lassen.



Entspannend kann vieles sein:

Lesen, Musikhören, im Garten arbeiten, sich mit Freunden zum Kaffee oder Tee treffen, ins Kino oder Restaurant gehen, Bauchatmung durchführen (Ihr Arzt zeigt es Ihnen gerne!), Meditieren, Tanzen oder Spaziergänge.



### Werkzeug 8 – Bewegung:

Machen Sie Dehnungsübungen und verschaffen Sie sich Bewegung.

Viele Menschen mit dauerhaften Schmerzen schrecken vor sportlichen Betätigungen zurück, weil Sie befürchten, die Schmerzen könnten sich dadurch verstärken. Diese Angst ist aber unbegründet – wenn man es langsam angehen lässt! Regelmässige Dehnübungen und Bewegung lindern die Beschwerden. Sie bereiten den Körper auch auf andere Aktivitäten vor. Sport kräftigt die Muskeln und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Denken Sie stets daran, langsam zu beginnen und sich vorsichtig zu steigern.

Denken Sie auch daran, dass selten gebrauchte, verspannte, aber auch einfach schlaffe Muskeln schmerzhafter sind als Muskeln, die regelmässig gekräftigt werden! Sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer über individuelle Dehnungs-/ Kräftigungsübungen, die Sie unbedenklich und regelmässig ausführen können.



Das verhilft Ihnen dazu, nicht nur Muskeln und Gelenke zu stärken, sondern auch Ihr Selbstbewusstsein zu stabilisieren. Schwimmen oder einfaches Laufen im Schwimmbecken sind ebenfalls gute Übungen, wenn Sie unter Gelenkbeschwerden leiden

**Weitere Gründe für Bewegungstraining auf Seite 40!**



### **Werkzeug 9 – Tagebuch:**

Führen Sie Tagebuch und halten Sie Ihre Fortschritte fest.

Ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Aktivitäten festhalten, erleichtert Ihnen die Kontrolle darüber, wie weit Sie bereits gekommen sind.

Schreiben Sie auf, welche Erfolge Sie durch mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen verbuchen konnten.

Dinge aufzuschreiben, die nicht funktioniert haben, kann sich ebenfalls für Sie auszahlen. Oft lernt man aus Fehlern sogar mehr als aus Erfolgen!

Versuchen Sie jeden Tag etwas einzutragen. So können Sie dokumentieren, wie Sie ganz allmählich Ihre Schmerzen in den Griff bekommen.

Dies wird sich nachweislich positiv auf Ihr Selbstvertrauen auswirken.



## Die Werkzeuge im Detail



### Werkzeug 10 – Plan B:

Schmieden Sie einen Plan für Rückschläge oder Schmerzschübe.

Ist es realistisch davon auszugehen, dass Sie keine Rückschläge d. h. Schmerzschübe haben werden?

Die Antwort lautet: Nein!

Daher ist es sinnvoll einen Plan zu schmieden, wie Sie bei Rückschlägen vorgehen. Fragen Sie Ihren Arzt oder andere Menschen, wenn Sie sich unsicher sind und bei der Ausarbeitung dieses Plans Unterstützung und Hilfe benötigen.

Falls Sie einen Rückschlag erleiden, schreiben Sie stets auf, wodurch dieser ausgelöst wurde und was Ihnen danach geholfen hat. Diese Informationen können zur Vermeidung neuer Rückschläge bzw. zu deren besseren Bewältigung hilfreich sein. Ein Beispiel für einen Plan B finden Sie auf Seite 32!



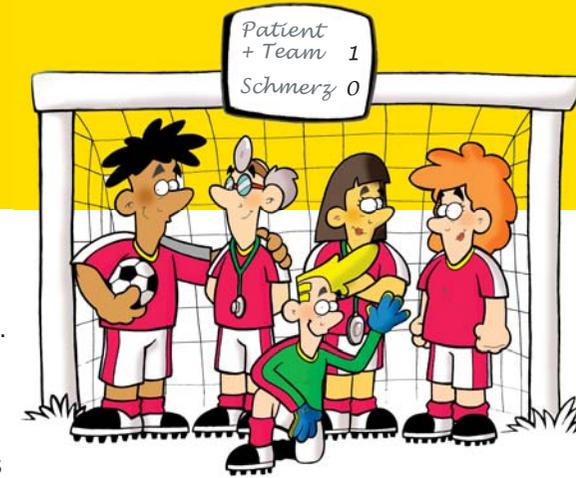
### Werkzeug 11 – Teamarbeit:

Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen.

Teamarbeit ist unerlässlich. Stellen Sie sich vor, der Fussballclub Grasshoppers Zürich würde ohne gemeinsame Taktik spielen!

Wie Sie selbst wissen ist der Umgang mit Schmerzen schwierig. Es ist unrealistisch von Ihrem Arzt zu erwarten, er allein könne das Problem lösen. Sie spielen in diesem Spiel eine zentrale Rolle.

Ihre Pläne zu Ihren Alltagsaktivitäten, dem Erreichen Ihrer Ziele, und/oder auch der Vorgehensweise bei Rückschlägen sollten Sie mit all den Menschen besprechen, die Sie gesundheitlich betreuen, desgleichen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden! Alle einbezogenen Personen können so Ihren Weg zu mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen besser nachvollziehen, Sie unterstützen und sich gemeinsam mit Ihnen über Ihre Erfolge freuen.





### Werkzeug 12 – Konsequenz:

Setzen Sie die Werkzeuge 1-11 im Alltag kontinuierlich um.

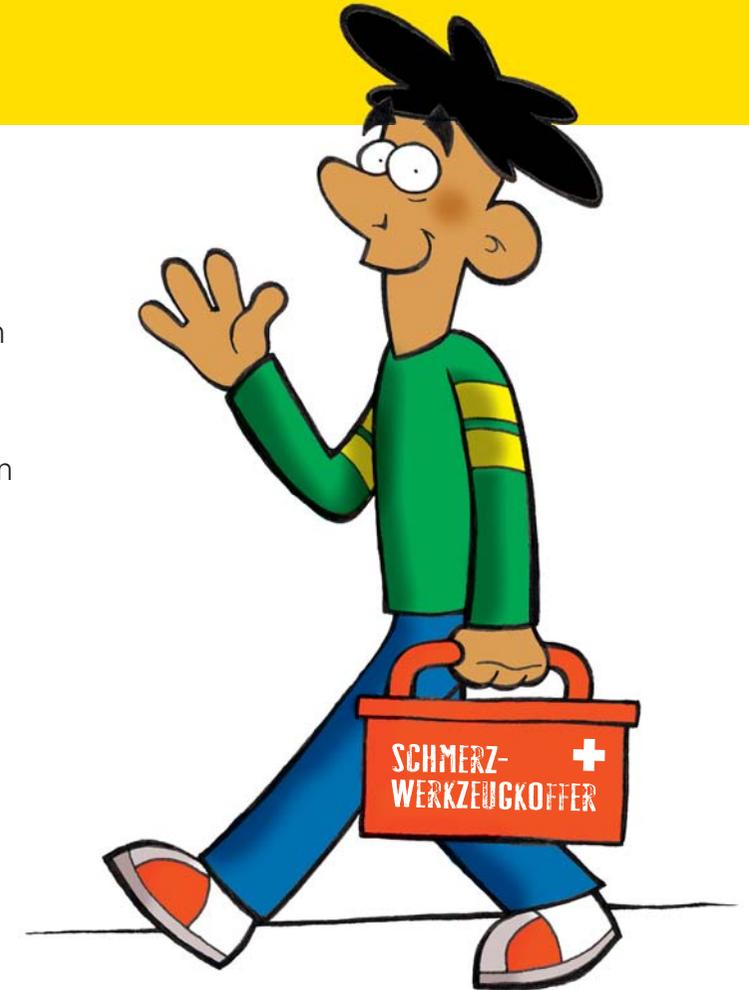
Vielen Menschen fällt es schwer, dauerhaft konsequent zu sein. Vielleicht fragen Sie sich: „Muss ich die Werkzeuge 1-11 wirklich täglich anwenden?“

Ja, täglich! Wirklich jeden Tag? Die schlichte Antwort ist: JA! Wie Menschen mit Diabetes (Zuckerkrankheit) ihre Medikation einnehmen und sich an Ihre Diät halten müssen, müssen auch Sie Ihre persönliche(n) Behandlung/Ihre Aufgaben erledigen.

Vielleicht können Sie nicht mit allen Werkzeugen etwas anzufangen. Rufen Sie sich aber das Beispiel des Automechanikers zurück. Für ihn wie auch für Sie ist es sinnvoll, viele verschiedene Werkzeuge griffbereit zu haben:

- Schmerzakzeptanz
- Eigeninitiative
- Prioritäten setzen
- Schrittweises Vorgehen
- Ziele & Aktionspläne
- Geduld
- Entspannungstechniken
- Bewegung
- Tagebuch
- Plan B
- .... und Ausdauer!

**So schwer ist es nicht!**



## Die Werkzeuge im Detail

Dauerhaft mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen zu übernehmen und diese zu managen, ist nicht so schwer, wie Sie momentan vielleicht denken. Sowie Sie etwas Routine in der Nutzung der Werkzeuge entwickelt haben, wird das Schmerzmanagement zur Gewohnheit - wie das tägliche Zähneputzen.

Umgeben Sie sich mit einem Team von Menschen, die Sie unterstützen! Lassen Sie andere Leute an Ihrem Fortschritt teilhaben! Gestalten Sie Ihr Schmerzmanagement so, dass es Ihnen und den Menschen in Ihrem Umfeld Spass bereitet!



**Welche drei Dinge haben Sie bislang im Schmerz-Werkzeugkoffer über Schmerzmanagement gelernt?**

1

2

3



**Und was werden Sie ausprobieren?**

1

2

3



## Vorschläge zu Ihrer Alltagsgestaltung

Das Ziel muss sein, sich bei allen Alltagsaufgaben ein schrittweises Vorgehen anzugewöhnen. Sie sollten Ihr Werkzeug 4 also immer „parat“ haben!

### Bügeln

Statt einen ganzen Wäschekorb einmal die Woche zu bügeln, versuchen Sie doch, sich mehrmals wöchentlich kleine Mengen vorzunehmen. Verteilen Sie dafür die trockene Wäsche auf zwei oder drei Stapel in:

- dringend zu bügelnde Wäsche,
- nicht so eilige Wäsche und
- Wäsche, die bis Anfang nächster Woche liegengelassen werden kann.

### Einkaufen

Gehen Sie lieber mehrmals pro Woche einkaufen, statt sich durch einen einmaligen Grosseinkauf völlig zu verausgaben. Verteilen Sie die Waren auf mehrere Taschen, um zu vermeiden, schwere Lasten zu heben. Empfehlenswert sind auch gemeinsame Einkäufe mit

### Denken Sie stets an daran:

Schrittweises Vorgehen bedeutet auch, eine Pause einzulegen, **bevor** man sie braucht!

Freunden, wenn Sie es umgehen möchten, schwere Taschen, Getränkekästen etc. alleine zu Ihrem Auto schleppen zu müssen. Käufe über das Internet können ebenfalls eine Lösung sein. Sie brauchen die Sachen dann nach der Lieferung nur noch in Ihrer Wohnung zu verstauen.

Dies sind nur einige Beispiele und Ideen.

Daneben gibt es sicher noch weitere alltägliche Aufgaben, die Sie planen müssen, bevor Sie sie in Angriff nehmen können.

Wenn Sie Überlegungen anstellen, **bevor** Sie mit etwas beginnen, haben Sie viel bessere Chancen, dies ohne Überbelastung, Enttäuschung oder neuerlichen Schmerzschub zu bewältigen.

Und eine erfolgreich gemeisterte Aufgabe steigert wiederum Ihr Wohlbefinden!

## Tipps bei Rückschlägen

Die Erwartung, Sie würden keine Rückschläge – d. h. neuerliche Schmerzschübe – erleiden, ist unrealistisch.

Gerade Menschen mit der Neigung, sich viel aufzubürden, fallen häufig in ihre alten Muster zurück. Weil sie sich dadurch überlasten, erleiden sie Rückschläge.

Auf jeden Fall sollten Sie es vermeiden, in Panik zu verfallen, was allerdings vielen Menschen passiert. Eine Lösung kann ein vorbereiteter Plan sein, in dem Sie bereits die Vorgehensweisen für Schmerzschübe festgehalten haben. Unser Werkzeug 10!

Der Auslöser für Rückschläge sind meistens übermässige Aktivitäten, die für Sie eine Überlastung darstellen. Zu viel wird auf einmal erledigt, es kommt Druck von aussen oder die Schmerzproblematik wird für einen Moment einfach völlig vergessen. Ärgern Sie sich nicht darüber! So etwas passiert jedem einmal.

**Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie Ihren persönlichen „Plan B“ gestalten sollen, fragen Sie Ihren Arzt oder andere Menschen, die Sie gesundheitlich betreuen.**



Während eines Schmerzschubes sind folgende Dinge empfehlenswert:

- Ruhe bewahren
- Gewissenhafte Einnahme der Medikamente
- Aktivitäten herunterschrauben, bis die Schmerzen abklingen.
- Nicht dringliche Aufgaben, die andere Ihnen auftragen möchten, bewusst ablehnen, bis Sie sich besser fühlen.
- Unterteilung der Aufgaben, die Sie erledigen wollen, in (noch) kleinere Arbeitsschritte (siehe auch Werkzeug 4)
- Ausreichend lange Pausen einlegen und Entspannung.
- ...und seien Sie weder zu stolz noch zu ängstlich, andere um Hilfe zu bitten!

## Tipps bei Rückschlägen

### Ruhe bewahren!

Schrauben Sie Ihr tägliches Arbeits-/Aktivitätspensum herunter, legen Sie sich ein wenig hin und ruhen Sie sich aus, allerdings nicht zu lange, denn Bettruhe bewirkt eine rasche Schwächung der Muskeln. Pro Tag verlieren Sie ca. 1 % Ihrer Muskelkraft. Aktiv und mobil zu bleiben beschleunigt dagegen Ihre Genesung!

### Regelmässige Einnahme Ihrer Medikamente!

Halten Sie sich bei Ihrer Medikation bezüglich Menge, Einnahmezeitpunkt und Dauer an die Anweisungen Ihres Arztes oder Apothekers

Wenn Sie Medikamente regelmässig einnehmen müssen, sind kleine Gedächtnisstützen empfehlenswert, damit Sie diese nicht vergessen. Viele Menschen vergessen die Einnahme oft einfach, was auch ein Auslöser für Schmerzschübe sein kann.

Machen Sie sich Notizzettel, verwenden Sie einen Wecker oder bitten Sie jemanden, Sie an die Einnahme Ihrer gesamten Medikamente zu erinnern.



Bitte machen Sie sich immer wieder klar, dass durch die Einnahme von Medikamenten Muskel- und Knochenschmerzen (Rücken, Bein, Arm, Nacken, etc.) maskiert werden, was Sie zu einer übermässigen Aktivität verleiten kann.

### Hilfe bei Schmerzschüben in Muskeln und Knochen (Rücken, Bein, Arm, Nacken, etc.)

Zur Linderung akuter Schmerzen können Sie während der ersten beiden Tage eines Schmerzschubes Eispackungen anwenden, die Sie in feuchte Handtücher gewickelt jede Stunde für 5 Minuten auflegen. Sorgen Sie stets dafür, dass sich zwischen der Eispackung und der Haut eine Stofflage (Kleidung, Handtuch etc.) befindet, um eine Verletzung der Haut zu vermeiden. Nicht empfehlenswert ist es, sich auf eine Eispackung zu legen.

Menschen mit rheumatischen Beschwerden werden eher Wärmeanwendungen vorziehen. Empfehlenswert sind Heizkissen, Wärmflaschen oder ähnliches. Achten Sie auch hier darauf, keine Verbrennungen zu erleiden!

Grundsätzlich gilt: **Sie entscheiden, was Ihnen gut tut!** Sind Sie sich dennoch nicht sicher, fragen Sie Ihren Arzt um Rat!

## Tipps bei Rückschlägen



### **Das richtige Mass an Entspannung**

Werkzeug 7. Eine weitere gute Möglichkeit zur Überwindung eines Rückschlags ist Entspannung. Was Entspannung für Sie bedeutet, wissen Sie selbst am besten. Weitere Anregungen finden Sie auf Seite 20.

Akzeptieren Sie die Situation und die Tatsache, dass Sie einen Schmerzschub haben. Er wird so unvermittelt vorübergehen, wie er begonnen hat!

### **Das richtige Mass an Bewegung**

Bei einem Schmerzschub sollten Sie nach einer anfänglichen Ruhephase (ca. 1-2 Tage) unbedingt Ihr

Werkzeug 8 einsetzen, d. h. das Bewegungstraining! Vorsichtige Dehnübungen und leichte sportliche Betätigungen (ein kurzer Spaziergang oder ein Besuch im Fitnessstudio) sind sinnvoll, damit Sie möglichst schnell zu Ihrer gewohnten Beweglichkeit zurückfinden.

Vielleicht erscheint es Ihnen ungewöhnlich, in dieser Situation aktiv zu sein oder zu werden, doch dem ist keineswegs so!

### **Aktivität ist ein Teil gelebter Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen.**

Die Fähigkeit mit dauerhaften Schmerzen gut zu leben, muss erlernt werden. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, denn dies ist möglich!



## Tipps für Ihr körperliches Wohlbefinden



### Gymnastikkurse

... gibt es wie Sand am Meer. Viele Fitnessstudios, Sportvereine, aber auch kleine Privatstudios haben derartige Kurse in ihrem Programm.

Zu den bekanntesten gehören:

- Yoga
- Tai Chi
- Pilates

Fragen Sie immer nach, ob die Möglichkeit besteht, dass Kursteilnehmer mit chronischen Schmerzen durch entsprechend qualifizierte Übungsleiter betreut werden.

Ihr Trainer sollte Sie darin bestärken, nach einem für Sie angemessenen Tempo zu arbeiten und nur Übungen auszuführen, die Ihnen gut tun.

### Gesunder Umgang mit Ihrem Körper

Es ist sehr wichtig, auf Ihren Körper zu hören und auf ihn zu achten. Denken Sie daher bitte daran:

- ausruhen, wenn Ihr Körper danach verlangt;
- sich gesund zu ernähren;
- ausreichend zu schlafen – aber bitte nur nachts. Nickerchen tagsüber sollten Sie möglichst vermeiden.
- sich Zeit für die tägliche Körperpflege zu nehmen.

Gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf und die Körperhygiene nicht zu vernachlässigen sind unerlässlich!

## 15 gute Gründe, warum Bewegungstraining gut für Sie ist!

### **Bewegungstraining (Dehnung, Kräftigung, Ausdauer):**

- verbessert und erhält das allgemeine Wohlbefinden
- stärkt die Muskelkraft
- steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems (Herz, Lunge, Blutgefäße)
- verbessert die Beweglichkeit
- verbessert den Gleichgewichtssinn und die Koordination
- steigert die Ausdauer und das Durchhaltevermögen
- erleichtert die Gewichtskontrolle
- hilft, Verstopfungen zu vermeiden
- erhöht die Bildung körpereigener natürlicher Schmerzblocker (Endorphine genannt) im Nervensystem, was die Kontrolle über den Schmerz unterstützt
- lindert Schlafstörungen
- verringert Ermüdungserscheinungen und steigert die Energie
- senkt Muskelverspannungen, Stress und Aggressionen
- hilft, Depressionen und Angst entgegenzuwirken
- unterstützt eine positive Lebenseinstellung
- erleichtert es nicht selten, neue Menschen kennen zu lernen

## Wasser trinken bewirkt Wunder!



Ausreichendes Trinken ist für jeden Menschen wichtig. Je mehr Sport Sie treiben, umso wichtiger wird es. Achten Sie daher darauf vor, während und nach dem Sport ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen!

## Stimmen von Menschen, die Werkzeuge aus dem Schmerz-Koffer eingesetzt haben

### Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz

„Dieses Wort habe ich zunächst abgelehnt! Wer waren diese Leute, die mir erzählen wollten, ich müsse meinen Schmerz akzeptieren? Aber während ich ein wenig darüber nachdachte, wurde mir klar, Akzeptanz ist der Schlüssel, um weiterzukommen. Und ich glaube, dass ich wirklich vorangekommen bin. Durch die Anwendung einiger Werkzeuge habe ich wieder ein Familienleben und konnte sogar an meine alte Arbeitsstelle zurückkehren.“ (M.E.)

### Werkzeug 3 – Richtiges Tempo

„Für mich war dies das entscheidende Werkzeug. Ich gehörte zu den Menschen, die immer so lange weitermachten, bis der Schmerz zu schlimm wurde. Inzwischen teile ich mir meine Aufgaben besser ein, und ich habe das Gefühl, mehr schaffen zu können als vorher, ohne das sich meine Schmerzen verstärken.“



Ausserdem hat mir mein Schmerztagebuch geholfen. Ich las es immer wieder und fand dabei heraus, wann ich zu viel gemacht hatte. So habe ich gelernt aufzuhören, bevor der Schmerz kommt!“ (H.T.)



### Werkzeug 5 – Ziele und Aktionspläne

„Für mich sah jeder Tag gleich aus: Aufstehen, Frühstück, Fernsehen, Mittagessen kochen, Fernsehen, meinen Mann begrüßen, wenn er von der Arbeit heimkam, wieder Fernsehen. Mir einfache Ziele zu setzen und dafür einen Aktionsplan zu erarbeiten, hat mir sehr geholfen. Ich schaffe es nun schon zweimal wöchentlich ins Fitnessstudio und ich dehne mich jeden Morgen. Dadurch verbringe ich nicht nur weniger Zeit vor dem Fernseher, sondern ich habe auch das gute Gefühl, etwas mehr Kontrolle über meinen Schmerz zu haben.“ (B.B.)

### **SGSS (Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes)**

Die SGSS fördert die wissenschaftlichen Forschung, den Austausch von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischer Erfahrung sowie den Unterricht und die Fortbildung.

**[www.pain.ch](http://www.pain.ch)**

### **KOSCH**

Die Stiftung KOSCH koordiniert und fördert Selbsthilfegruppen in der Schweiz und gibt Auskunft über 2000 verschiedene Selbsthilfegruppen zu 300 verschiedenen Problemkreisen.

**[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)**

Stiftung KOSCH  
Koordination und Förderung von  
Selbsthilfegruppen in der Schweiz  
Laufenstrasse 12  
4053 Basel  
Tel.: 061-333 86 01  
Fax: 061-333 86 02

### **Rheumaliga Schweiz**

Die Rheumaliga Schweiz fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Sie ist der Dachverband von 20 kantonalen/regionalen Rheumaligen und von fünf Patientenorganisationen.

**[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)**

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tel.: 044 487 40 00  
Fax: 044 487 40 19  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

### **Forum Chronische Schmerzen (Beobachter)**

Kommunizieren Sie mit Betroffenen, um mit Schmerzen besser umgehen zu können.

**[www.beobachter.ch/foren/uebersicht/foren/list\\_topic/forum-chronische-schmerzen](http://www.beobachter.ch/foren/uebersicht/foren/list_topic/forum-chronische-schmerzen)**

### **VSP (Vereinigung Schmerzpatienten)**

Die VSP will allen Schmerzpatienten, auch den Angehörigen und dem gesamten Umfeld und der Schweiz eine Anlaufstelle für verschiedene Aufgaben bieten.

**[www.schmerzpatienten.ch](http://www.schmerzpatienten.ch)**

VSP Vereinigung Schweizer  
Schmerzpatienten  
Klingental 5  
CH-4058 Basel  
Tel.: 061 691 88 77  
Fax: 061 683 83 43  
[info@schmerzpatienten.ch](mailto:info@schmerzpatienten.ch)

## Über die Autoren

### Pete Moore

... ist ein leidenschaftlicher Befürworter des Schmerz-Selbstmanagements und hat zu diesem Thema schon mehrere Bücher geschrieben. Er leitet europaweit Seminare für Ärzte und Patienten.



Pete Moore ist Mitglied verschiedener Organisationen:

- Britische Schmerzgesellschaft (British Pain Society)
- Europäische Gemeinschaft für Rehabilitationsforschung (European Federation for Research in Rehabilitation)
- Amerikanische Vereinigung gegen chronische Schmerzen (American Chronic Pain Association)
- Gesellschaft für Rückenschmerzforchung (Society for Back Pain Research)

Herr Moore sagt immer:

*„Das Selbstmanagement dauerhafter Schmerzen ist nicht so kompliziert wie es auf den ersten Blick aussieht. Am besten ist es schrittweise zu erlernen. Bitten Sie Ihre Familie, Freunde und auch Arbeitskollegen um Hilfe und Unterstützung. Nach und nach werden Sie an Selbstsicherheit gewinnen und die Kontrolle über Ihre Schmerzen übernehmen.“*

### Ruth Sittl

...ist noch in Ihrer Facharztausbildung zur Anästhesistin (Narkoseärztin) und Schmerztherapeutin. Gegenwärtig arbeitet sie in der Schmerzforschung, da es noch viel zu entdecken gibt, um die Schmerztherapie wirksamer zu gestalten. Dessen ungeachtet lag ihr die Mitarbeit an diesem Ratgeber sehr am Herzen, denn „dauerhafte Schmerzen können nur durch beidseitige Aktivitäten, also seitens des Behandlers und des Patienten, sowie unter reger Kommunikation zwischen allen Beteiligten zufriedenstellend unter Kontrolle gebracht werden.“ Das ist für Ruth Sittl eine der zentralen Botschaften dieser Broschüre!



### Reinhard Sittl

...ist Schmerztherapeut am Klinikum der Universität Erlangen. Dort leitet er ein Zentrum für Schmerztherapie, das Patienten mit akuten und chronischen Schmerzen betreut. Reinhard Sittl bildet ärztliches Personal und Pflegepersonal in und außerhalb Europas weiter, um die schmerztherapeutische Behandlung und Betreuung grundlegend zu verbessern. Dennoch verliert er die Patienten nie aus den Augen, denn „um sie dreht sich alles. Nur wenn wir die Patienten in die Behandlung einbinden und ihnen die Möglichkeit geben, selbst aktiv zu werden, lassen sich gerade dauerhafte Schmerzen erfolgreich behandeln!“



Grünenthal Pharma AG, 8756 Mitlödi