

Schmerzen

Information

Mit dem Begriff „Tumorerkrankung“ ist bei den meisten Menschen gleichzeitig die Vorstellung von Schmerzen verbunden. Normalerweise hat der akute Schmerz eine wichtige Alarm- und Schutzfunktion. Er warnt uns vor gefährlichen Situationen wie beispielsweise die heiße Herdplatte. Bei akuten Bauchschmerzen hat dieses Symptom eine wichtige und lebenserhaltende Warnfunktion. Der akute Schmerz hört in der Regel dann auf, wenn der zu Grunde liegende Schaden ausgeheilt ist. Wenn gleichartige Schmerzen länger als sechs Monate andauern, spricht man allgemein von chronischen Schmerzen. Krebspatienten können sowohl an akuten als auch an chronischen Schmerzen leiden.

Die Schmerzen bei Tumorpatienten können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Es gibt tumorbedingte Schmerzen, die direkt vom Tumor ausgelöst werden. Diese entstehen beispielsweise durch Knochenmetastasen oder wenn der Tumor auf Nerven drückt, aber auch, wenn der Tumor in ein Organ einwächst. Therapiebedingte Schmerzen treten als Folge von medizinischer Behandlung z.B. nach einer Operation oder nach Strahlen- oder Chemotherapie auf.

Begleiterkrankungen, die bei Tumorpatienten zusätzlich auftreten, wie z.B. Venenthrombosen oder Viruserkrankungen (z.B. „Gürtelrose“ - Herpes zoster), können zusätzlich Schmerzen auslösen. Hinzu kommen aber auch die Schmerzen, die die Patienten schon vor ihrer Erkrankung belastet haben (z.B. Migräne, Rückenschmerzen).

Bei der Schmerztherapie hat sich die Therapie nach einem Stufenschema (Weitere Infos finden Sie im Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe zum Thema „Schmerzen bei Krebs“.) bewährt, welches seit über 20 Jahren von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen wird. Die Behandlung sollte von einem speziell ausgebildeten Schmerztherapeuten begleitet werden.

Sinnvoll ist eine Kombination von unterschiedlich wirksamen Schmerzmitteln. Diese können in Form von Tabletten, Tropfen, Kapseln, Pflaster, Spritzen, Zäpfchen und Infusionen verabreicht werden.

Auf was muss ich achten?

- Achten Sie auf eine kontinuierliche Einnahme der Schmerzmedikamente zu festen Zeiten (wie vom Arzt verordnet).
- Es ist wichtig, dass Sie auch bei momentaner Schmerzfreiheit mit der Einnahme der Medikamente fortfahren, um einen konstanten Wirkstoffspiegel aufrechtzuerhalten.
- In der Regel wird vom Arzt eine zur festen Medikation zusätzliche Bedarfsmedikation verordnet, um Schmerzspitzen abzufangen.
- Achten Sie auf evtl. auftretende Nebenwirkungen, wie z.B. Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Magenschmerzen, Schläfrigkeit und/oder Konzentrationsschwäche und melden Sie diese bei Ihrem Arzt.
- Bei einer korrekt durchgeführten Schmerztherapie besteht für Sie keine Suchtgefahr.
- Unter der Einnahme einiger Schmerzmedikamente ist Ihnen davon abzuraten, motorisierte Fahrzeuge zu führen oder bestimmte technische Geräte zu bedienen, wie z.B. eine Motorsäge. Sprechen Sie dies bitte im Einzelfall mit Ihrem betreuenden Arzt ab.

Besonderheiten beim Gebrauch von Schmerzplastern:

- Schneiden Sie das Pflaster nicht durch.
- Wechseln Sie die Klebestelle, altes Areal möglichst für 7 Tage frei halten.
- Kürzen Sie die Körperbehaarung an der Pflasterstelle.
- Verwenden Sie Pflaster nicht im Bestrahlungsgebiet, in Wundbereichen oder auf irritierter Haut.
- Nutzen Sie keine Wärmeanwendungen, wie z.B. Sauna, Wärmflasche oder Fango, im Bereich des Pflasters, da es so zu einer veränderten Aufnahme des Medikamentes kommen kann.
- Verzichten Sie auf Sonnenbäder, es kann es zu einer erhöhten Freisetzung des Wirkstoffes aus dem Pflaster kommen.
- Halten Sie die vorgeschriebenen Wechselintervalle ein.
- Kleben Sie das Pflaster auf trockene Haut auf, reinigen Sie diese zuvor mit klarem Wasser und tupfen Sie die Stelle trocken, nicht reiben.
- Baden, Schwimmen, Duschen ist möglich. Reiben Sie das Pflaster aber nicht mit Seife ein und verzichten Sie auf zu lange warme Vollbäder.
- Bei starker Beanspruchung oder starkem Schwitzen ist es empfehlenswert, das Pflaster zusätzlich zu fixieren.

Was kann ich selbst tun?

- Führen Sie ein Schmerztagebuch. Dies kann Ihnen helfen, die Schmerzintensität zu erfassen und die Effektivität der Therapie zu verfolgen.
- Benutzen Sie Schmerzskalen, damit das Behandlungsteam Ihre Schmerzsituation erkennen und
- ggf. eine Anpassung Ihrer Medikation vornehmen kann.
- Säuglinge und Kleinkinder können Schmerzen und ihre Lokalisation oft nur schwierig oder gar nicht äußern. Daher ist eine genaue Beobachtung und/oder Einschätzung mittels einer Smiley-Schmerzskala besonders wichtig.
- Entspannungstechniken wie z.B. Meditation, Traumreisen, Qi Gong, Yoga oder Atemübungen können Erleichterung bringen.
- Hobbys, Musiktherapie oder Kunsttherapie, sowie regelmäßige Spaziergänge können von Schmerzen ablenken (besonders effektiv bei Kindern).
- Bei Veränderung Ihrer Schmerzsituation ist es wichtig, Ihrem betreuenden Team eine Rückmeldung zu geben (mehr oder weniger Schmerzen, neu oder zusätzlich auftretende Schmerzen).
- Bei Belastungs- oder bewegungsabhängigen Schmerzen versuchen Sie die auslösenden
- Faktoren zu minimieren (Anpassung alltäglicher Bewegungsabläufe wie z.B. Aufstehen, Sitzen etc.; Arbeitsumgebung vereinfachen; Sitzflächen von WC oder Stühlen erhöhen).
- Wenden Sie bei Muskelverspannungen Wärme an, z.B. feuchte Wärme mit feuchten Kompressen und Wickeln oder trockene Wärme mit Heizkissen oder Körnerkissen. Vorsicht: Nicht in Bestrahlungsgebieten, bei niedrigen Thrombozyten und bei Empfindungsstörungen.
- Bei Nervenschmerzen (Neuralgien) und entzündlich veränderten Hautpartien kann Kälte als angenehm empfunden werden. Sie können trockene Kälte mit Eiswürfeln oder Gelbeutel oder feuchte Kälte mit feuchten kalten Wickeln oder Tüchern verwenden.

Alle Maßnahmen sind begleitend zur medikamentösen Schmerztherapie anwendbar. Alternative Methoden sollten Sie, obwohl sie meist keiner ärztlichen Verordnung bedürfen, mit Ihrem betreuenden Team besprechen. Ziel der Schmerztherapie ist die Schmerzlinderung bis hin zur Schmerzfreiheit. Für eine optimale Therapie ist Ihre Mitarbeit erforderlich.

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Schmerzmedikament nicht ausreichend oder zu hoch dosiert (Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufprobleme, Verwirrtheit) ist.
- Bei auftretenden Nebenwirkungen wie z.B. Verstopfung und Juckreiz.