CHANGE PAIN

GEMEINSAM FÜR EIN ZIEL

DER SCHMERZ-WERKZEUGKOFFER

Hilfe zur Selbsthilfe – Unterstützung für ein aktives, selbstbestimmtes Leben

Der Schmerz-Werkzeugkoffer

…ist für Menschen gedacht, die mit dauerhaften Schmerzen leben und nicht wissen, wie sie den Alltag durch Eigeninitiative besser meistern können oder die Motivation dafür verloren haben.

Viele Menschen leiden unter starken Schmerzen, die ihren Alltag bestimmen. Sie beeinflussen die Lebensqualität in hohem Maße und die Furcht vor Schmerzattacken schränkt die Aktivitäten stark ein. Der Arzt kann – gemeinsam mit dem Patienten – in vielen Fällen eine Linderung der Schmerzen erreichen. Dazu ist es notwendig, eine Therapie auszuarbeiten. Der Patient hat dabei einen großen Anteil zu leisten. Es geht vor allem auch darum, Fähigkeiten und Strategien zu erlernen, die das Leben mit Schmerzen erleichtern.

Der Schmerz-Werkzeugkoffer ist ein kompakter Ratgeber, mit dem wir Ihnen einige einfache Tipps an die Hand geben möchten, die Ihnen auf Ihrem Weg zu einem besseren Umgang mit Ihren Schmerzen helfen können. In dieser Broschüre wird das Thema Schmerz sicherlich nicht erschöpfend abgehandelt. Aber sie ist ein praktischer Leitfaden zur Begleitung Ihrer ersten Schritte in ein Schmerz-Selbstmanagement. Sie brauchen nichts weiter als den Willen, den Ratgeber durchzulesen und die Bereitschaft, einige Ratschläge anzuwenden.

Viel Erfolg!

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

Inhaltsverzeichnis

Die Werkzeugübersicht 5

Im Teufelskreis dauerhafter Schmerzen 6

Häufige gestellte Fragen 10

Die Werkzeuge im Detail 13

Ein Vorschlag zu Ihrer Alltagsgestaltung 30

Schmerz & Beruf 32

Tipps bei Rückschlägen 34

Tipps für Ihr körperliches Wohlbefinden 40

Meinungen zum Schmerz-Werkzeugkoffer 44

Hilfe im Internet 46

Hilfreiche Kontaktadressen 47

Über die Autoren 48

Das CHANGE PAIN® Rückenposter 50

Das CHANGE PAIN® Patiententagebuch 52

Der CHANGE PAIN® Tracer 53

Die CHANGE PAIN® Skala 54

Die Werkzeugübersicht

Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz 15

Werkzeug 2 – Eigeninitiative 16

Werkzeug 3 – Richtiges Tempo 17

Werkzeug 4 – Prioritäten 18

Werkzeug 5 – Ziele und Aktionspläne 20

Werkzeug 6 – Geduld 21

Werkzeug 7 – Entspannung 22

Werkzeug 8 – Bewegung 23

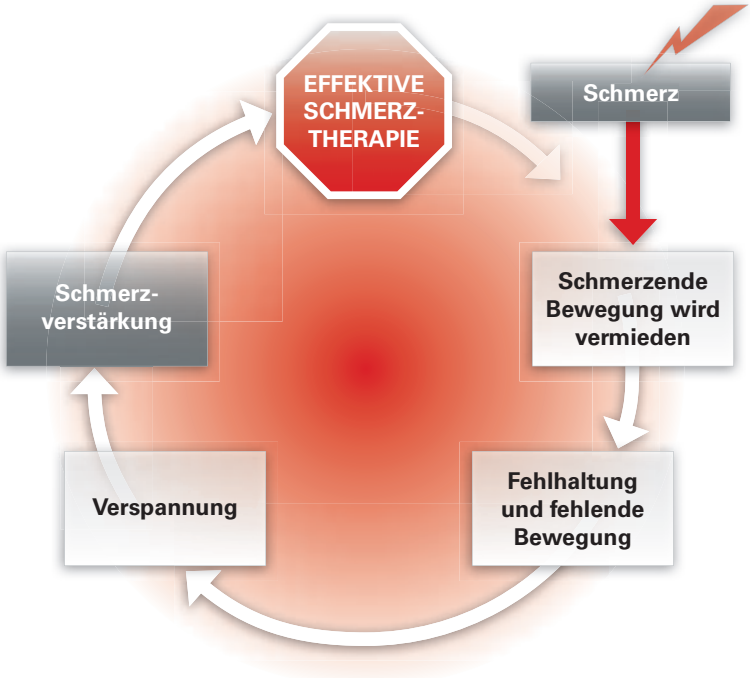
Werkzeug 9 – Tagebuch 25

Werkzeug 10 – Plan B 26

Werkzeug 11 – Teamarbeit 27

Werkzeug 12 – Konsequenz 28

Im Teufelskreis dauerhafter Schmerzen



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

Fühlen Sie sich im Teufelskreis dauerhafter Schmerzen gefangen?

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 Schmerz-Werkzeugkoffer für Sie hilfreich sein.

Lesen Sie bitte weiter!

Dauerhafter Schmerz (auch als „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 selbst und mit Unterstützung Ihres Arztes, Ihrer Familie, Freunden und Arbeitskollegen einsetzen können! Trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten.

Sind Sie zu einem „Kann-ich-nicht“-Menschen geworden?

Eine „Kann-ich-nicht“-Person beschreibt einen Menschen, der vor seiner Schmerz-Erkrankung vielen Aktivitäten nachgegangen ist: Berufstätigkeit, Haus- und Gartenarbeit, Sport, Reisen, Kino- und Theaterbesuche, Essengehen, Unternehmungen mit der Familie etc. Wegen der Schmerzen wurden viele dieser Aktivitäten aufgegeben.

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 bitte Geduld!

Häufig gestellte Fragen

Leiden viele Deutsche unter chronischen Schmerzen?

Ja. Sie sind nicht allein.
In Deutschland leiden rund 13 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, das ist etwa jede/r Sechste!

Quelle: Deutsche Schmerzliga e.V.: Informationen – Was ist Schmerz?
http://www.schmerliga.de/navigation.html.htm [Zugriff 12. Januar 2010]

Warum sollte ich lernen, meine Schmerzen selbst besser zu bewältigen? 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 besseren 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:

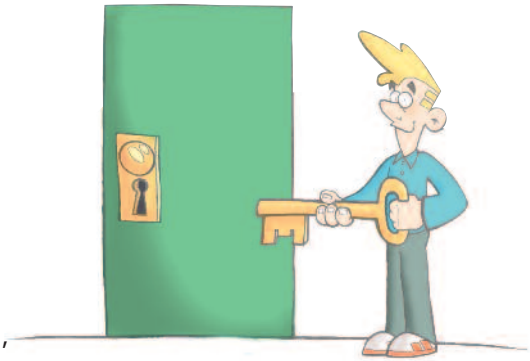
Wie kann ich mich aktiver beteiligen und:
Wie fange ich am besten an?

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. 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 an Werkzeugen zur Verfügung zu haben, die dann bei Bedarf angewendet werden können.

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

Diese Akzeptanz ist mit dem Öffnen einer Tür gleichzusetzen, die Sie in einen Raum eintreten lässt, in dem viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe auf Sie warten. Der Schlüssel, den Sie zum Öffnen dieser Tür brauchen, ist nicht so groß und so schwer, wie Sie vielleicht denken mögen. Sie brauchen nur den Willen, ihn zu verwenden und die Bereitschaft, Dinge anders anzugehen als bisher.

Die Werkzeuge im Detail

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 weitere Vertrauenspersonen aus Ihrem Umfeld 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.

Suchen Sie Menschen, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen unterstützen. 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 Sie 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 alltäglichen Aktivitäten, wie Hausarbeit und Sport – und wenn möglich auch die Arbeit – einzuteilen. 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!
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. Ein Beispiel hierzu finden Sie auf Seite 19.

Kennen Sie den Spruch:
Wie isst man einen Elefanten? – Die Antwort: Stück für Stück!

Die Werkzeuge im Detail

Werkzeug 4 – Prioritäten:
Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen.

Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen sind 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.

Ein Beispiel für ein Wochenende:

- **Aufgaben:**
  Einkaufen, Arbeitszimmer aufräumen,
  Bewegung machen / Sport treiben
- **Prioritäten:**
  1) Einkauf,
  2) Bewegung,
  3) Arbeitszimmer aufräumen
- **Plan:**
  Samstagvormittag: Einkaufen
  (nur für die nächsten zwei Tage)
  Samstagnachmittag: Schwimmen
  Sonntagvormittag: Teil des Arbeitszimmers aufräumen, leichte Dehnübungen für den Rücken
  Sonntagnachmittag mit einer Freundin / einem Freund treffen, weiteren Aktivitätsplan erstellen

Seien Sie aber stets flexibel!

Die Werkzeuge im Detail

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 ins Theater gehen, 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, Spaziergänge und vieles mehr.

Werkzeug 8 – Bewegung:
Machen Sie Dehnungsübungen und bewegen Sie sich.

Viele Menschen mit dauerhaften Schmerzen schrecken vor Bewegung und sportlichen Betätigungen zurück, weil Sie befürchten, die Schmerzen könnten sich dadurch verstärken. Diese Angst ist aber unbegründet – wenn man es langsam angehen lässt! Regelmäßige Dehnungsübungen 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.

Im Rahmen der Initiative CHANGE PAIN® wurde ein Wandposter entwickelt, das ein Trainingsprogramm mit 15 Übungen für einen starken Rücken enthält. Weitere Infos hierzu finden Sie auf Seite 50.

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 z. B. mit Ihrem Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer über individuelle Dehnungs-/ Kräftigungsübungen, die Sie unbedenklich und regelmäßig ausführen können.

Die Werkzeuge im Detail

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 Gelenksbeschwerden leiden.

Weitere Gründe für Bewegungstraining auf Seite 42!

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. Das wird sich nachweislich positiv auf Ihr Selbstvertrauen auswirken.

Das CHANGE PAIN® Patiententagebuch bietet Ihnen eine Hilfestellung bei der Dokumentation Ihres Schmerzverlaufs und Ihrer Fortschritte. Weitere Informationen zu diesem Service finden Sie auf Seite 52.

Die Werkzeuge im Detail

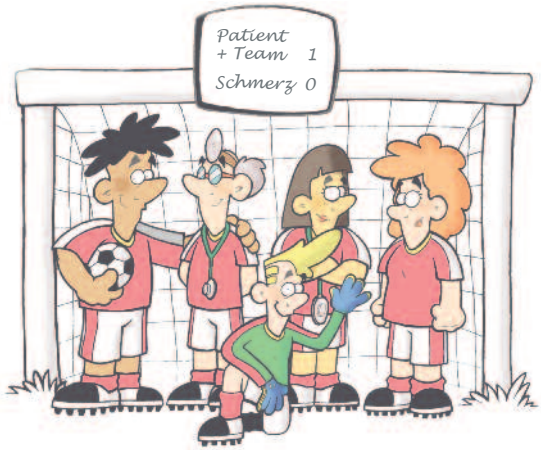
Werkzeug 10 – Plan B:
Schmieden Sie einen Plan für Rückschläge oder Schmerzschübe.

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 34!



Werkzeug 11 – Teamarbeit:
Teamarbeit ist unerlässlich. Stellen Sie sich vor, ein Fußballteam 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 Ihr Schmerzproblem lösen. Sie spielen dabei eine zentrale Rolle. Gemeinsam können Sie einen (Be)Handlungsplan erstellen, der Ihnen beiden hilft weiterzukommen.

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.

Die Werkzeuge im Detail

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?“ Die schlichte Antwort ist: JA! So wie z. B. auch Menschen mit Diabetes (Zuckerkrankheit) ihre Medikamente nehmen und sich an ihre Diät halten müssen, gehört zu Ihrer Behandlung auch der Einsatz der beschriebenen Werkzeuge.

Vielleicht können Sie nicht mit allen Ratschlägen etwas anzufangen. Rufen Sie sich aber das Beispiel des Automechanikers in Erinnerung. 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!**

Sowie Sie etwas Routine in der Nutzung der Werkzeuge entwickelt haben, ist das Durchhalten möglicherweise sogar einfacher als Sie anfangs denken. Das Schmerzmanagement wird zur Gewohnheit – wie das tägliche Zähneputzen.

Umgeben Sie sich mit einem Team von Menschen, die Sie unterstützen! Lassen Sie Andere an Ihrem Fortschritt teilhaben! Gestalten Sie Ihr Schmerzmanagement so, dass es Ihnen und den Menschen in Ihrem Umfeld gut dabei geht!

Versuchen Sie es. Sie schaffen das!

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

1. _____

2. _____

3. _____

Und was werden Sie ausprobieren?

1. _____

2. _____

3.

Ein Vorschlag zu Ihrer Alltagsgestaltung

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

Beispiel 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 Freunden, wenn Sie es umgehen möchten, schwere Taschen, Getränkekisten 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.

Das ist nur ein Beispiel. 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!

Denken Sie stets daran:

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

Schmerz & Beruf

Die Rückkehr zur Arbeit ist für einige Menschen mit Schmerzen schwierig. Viele Arbeitgeber verstehen deren täglichen Herausforderungen nicht immer oder haben kein Verständnis dafür.

Ich arbeite trotz meiner Schmerzen weiter…
Das Wichtigste ist, ehrlich in Bezug auf die Schwierigkeiten zu sein, die man mit seinen Vorgesetzen haben kann. Erstellen Sie mit ihnen gemeinsam einen Plan, wie Sie Ihre Pflichten und Aufgaben – unter Umständen anders als Ihre Kollegen/ Kolleginnen – erfüllen können. Mehr Pausen machen kann bedeuten, dass Sie zusätzliche Zeit investieren müssen, um die Fehlzeiten wieder einzuarbeiten.

Ich möchte in meinen Beruf zurückkehren, aber meine Schmerzen hindern mich daran…
Viele Menschen müssen ihren Beruf aufgrund ihrer Schmerzen aufgeben. Es ist aber wirklich wichtig, sich eine andere Beschäftigung zu suchen, die besser zu Ihren Lebensumständen passt. Das klingt viel-

leicht merkwürdig, aber Arbeit ist gut, da man mit anderen in Kontakt bleibt und wir uns und unsere Familien besser versorgen können. Es ist bekannt, dass Menschen sich durch ihre Schmerzen ausgeschlossen und isoliert fühlen. Je mehr Zeit Sie ohne Arbeit verbringen, umso schwerer ist es wieder ins Berufsleben zurück zu finden. Versuchen Sie zu vermeiden darauf zu warten, dass Ihre Schmerzen komplett weg sind, bevor Sie wieder beginnen zu arbeiten. Es ist nicht realistisch.

Welchen Beruf sollte ich mir suchen…

Es liegt an Ihnen, und wie immer gilt, sprechen Sie mit anderen und diskutieren Sie Ihre Ideen. Es kann auch eine spannende Chance sein, einen neuen Beruf zu finden, den Sie schon immer ausüben wollten, Sie aber nie dachten, dass sich die Möglichkeit ergibt. Pete Moore war Fahrlehrer, wollte aber immer schreiben. In seinem Fall hat die Schmerzkrankheit ihm die Möglichkeit eröffnet, nur noch das zu tun.

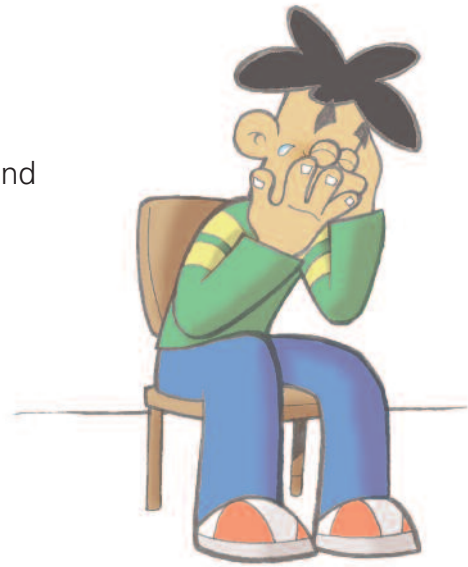
Tipps bei Rückschlägen

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!

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 die Einnahme 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!

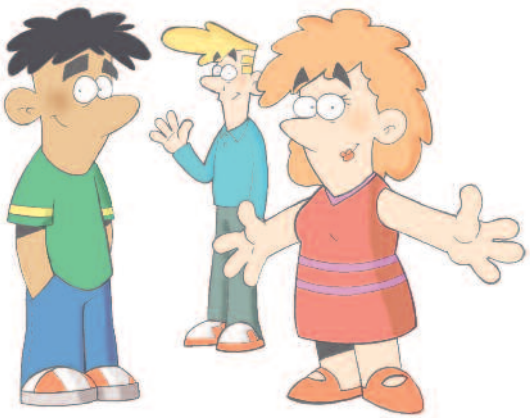
Grundsätzlich gilt: **Sie entscheiden, was Ihnen gut tut!** Sind Sie sich dennoch nicht sicher, fragen Sie Ihren Arzt um Rat!

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 sind sinnvoll, damit Sie möglichst schnell zu Ihrer



gewohnten Beweglichkeit zurückfinden. Vielleicht erscheint es Ihnen ungewöhnlich, in dieser Situation aktiv zu bleiben, 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 es ist möglich!

Tipps für Ihr körperliches Wohlbefinden

Bewegungsprogramme

Es gibt viele Möglichkeiten sich zu bewegen. Auch viele Fitness-Studios, Sportvereine, aber auch kleine Privatstudios haben geeignete Kurse in ihrem Programm, die Ihnen gut tun könnten.

Zu den bekanntesten gehören:

- Yoga
- Tai Chi
- Pilates

Fragen Sie immer nach, ob die Möglichkeit besteht, dass Kursteilnehmer mit chronischen Schmerzen durch entsprechend qualifizierte Trainer betreut werden. Ihr Trainer sollte Sie darin bestärken, nach einem für Sie angemessenem Tempo zu arbeiten und nur Übungen auszuführen, die Ihnen gut tun.

Auf Seite 50 finden Sie Informationen zu einem Trainingsprogramm mit 15 Übungen für einen starken Rücken, die Sie zu Hause ausführen können.

Gesunder Umgang mit Ihrem Körper

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

- auszuruhen, 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 (Kräftigung, Ausdauer, Koordination, Dehnung):

- 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 dass 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, Frühstücken, 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 Fitness-Studio 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.)

Hilfe im Internet

Initiative CHANGE PAIN®
Um das Verständnis für den chronischen Schmerz zu verbessern, die Defizite in der Behandlung stärker in das Bewusstsein sowohl von Ärzten als auch von Patienten zu rücken und die bisherige Schmerztherapie zu optimieren, wurde europaweit die Initiative "CHANGE PAIN" ins Leben gerufen.
www.change-pain.de

The Pain Toolkit
Das „Original" des Schmerz-Werkzeugkoffers. Die Seite enthält hilfreiche Tipps & Infos, weiterführende Links zu Institutionen und Patientenseiten, einen Shop mit Angeboten wie Schmerz-Managementplan, CD mit Entspannungsübungen etc.
www.paintoolkit.org

Hilfreiche Kontaktadressen

Deutsche Schmerzliga e. V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Tel.: 0700 / 375 375 375
Fax: 0700 / 375 375 38
info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e.V.
Sietwende 20
21720 Grünendeich
Tel.: 04142 / 81 04 34
Fax: 04142 / 81 04 35
geschaeftsstelle@schmerzhilfe.org
www.schmerzhilfe.de

Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS)
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Tel.: 06171 / 28 60–0
Fax: 06171 / 28 60–69
info@dgschmerztherapie.de
www.dgschmerztherapie.de

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V. (DGSS)
DGSS-Geschäftsstelle
Obere Rheingasse 3
56154 Boppard
Tel.: 06742 / 80 01–21
Fax: 06742 / 80 01–22
info@dgss.org
www.dgss.org

Weitere Ansprechpartner:

Grünenthal GmbH
52099 Aachen
Tel.: 0241 / 569–11 11
service@grunenthal.com
www.grunenthal.de

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
(Zentrale Stelle für Fragen zur »Bescheinigung über das Mitführen von Betäubungsmitteln«)
Fürstenwall 25
40190 Düsseldorf
Tel: 0211 / 855–5
www.mags.nrw.de

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)
Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3
53175 Bonn
Tel.: 0228 / 99 307–30
Fax: 0228 / 99 307–52 07
poststelle@bfarm.de
www.bfarm.de

Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.
Postfach 110551
60040 Frankfurt am Main
Tel.: 06831 / 94 66 77
Fax: 06831 / 94 66 78
service@arthrose.de
www.arthrose.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 766 06–0
Fax: 0228 / 766 06–20
bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 72990–0 oder
0700 / 573 277 83
Fax: 0228 / 72990–11
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

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 Rückenschmerzforschung (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!"*

Das CHANGE PAIN® Rückenposter

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben, die bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt sind. Neben körperlichen Fehlbelastungen in Alltag und Beruf können krankheitsbedingte Veränderungen an Wirbelsäule und Bandscheiben, Muskulatur und Nervensystem zu Rückenschmerzen führen. Auch mentale Belastungen und Stress können Verspannungen verursachen, die Rückenbeschwerden auslösen oder bereits vorhandene Schmerzen verstärken. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass Sie zusätzlich zu den körperlichen Übungen daran arbeiten, einen ausgeglichenen Alltag zu erreichen, indem Sie Stressfaktoren reduzieren.

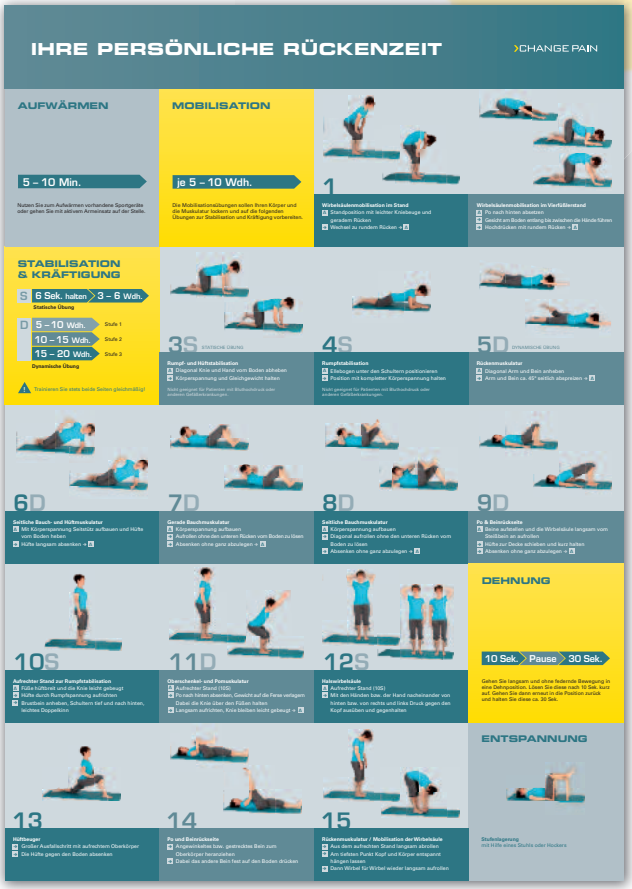
Ein akuter Schmerz führt reflexartig zur Vermeidung von schmerzauslösenden Situationen und Bewegungen. Aus diesen Schonhaltungen und der Inaktivität können sich chronischen Rückenschmerzen entwickeln.

Dagegen können Sie etwas tun! Um die Behandlung zu unterstützen, ist es wichtig, sofern Ihre Erkrankung das erlaubt, trotz Schmerz aktiv zu bleiben und sich richtig zu bewegen.

Die Übungen auf diesem Poster sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken beweglich zu halten, die Muskulatur zu kräftigen, chronischen Beschwerden entgegen zu wirken und damit die Schmerzbehandlung zu unterstützen.

Auf der Internetseite **www.change-pain.de** können Sie dieses Poster bestellen oder als PDF downloaden.

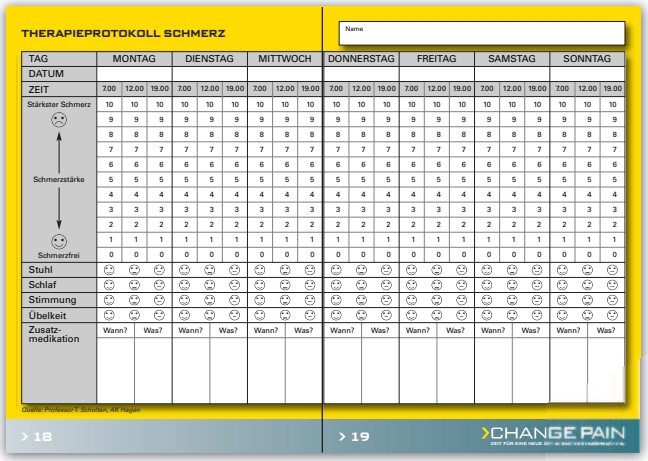
Viel Erfolg beim Training!



Das CHANGE PAIN® Patiententagebuch

In diesem kleinen Heftchen können Sie täglich schnell und einfach wichtige Informationen notieren, z. B. wie stark Ihre Schmerzen sind und wie Sie sich fühlen. So können Sie und Ihr Arzt den Verlauf und Erfolg Ihrer Schmerzbehandlung beurteilen und lenken.

Bestellen und/oder downloaden können Sie das Tagebuch auf **www.change-pain.de**



Die Schmerztagebuch App für das Smartphone – CHANGE PAIN® Tracer

Mit dem Pain Tracer haben Sie immer Ihr interaktives Schmerztagebuch zur Hand.

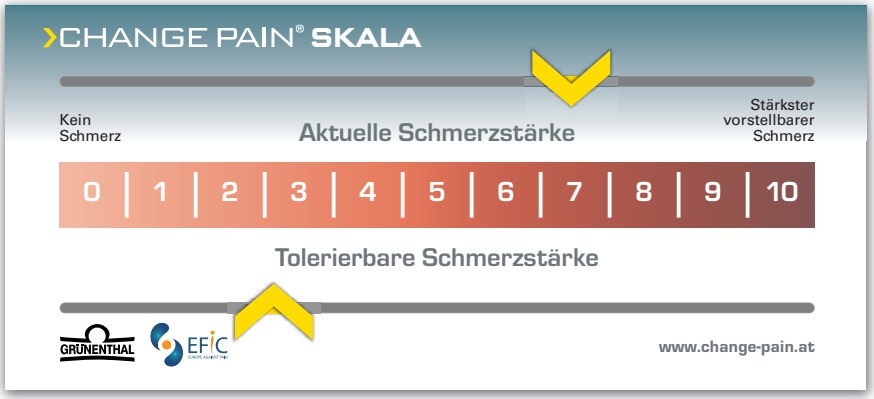
Der Pain Tracer erfasst Ihre Angaben und die Auswertung erfolgt direkt in einem übersichtlichen Diagramm. Sie können sich die Ergebnisse auch via E-Mail zuschicken lassen oder einen Ausdruck mit zu Ihrem nächsten Arzttermin nehmen.

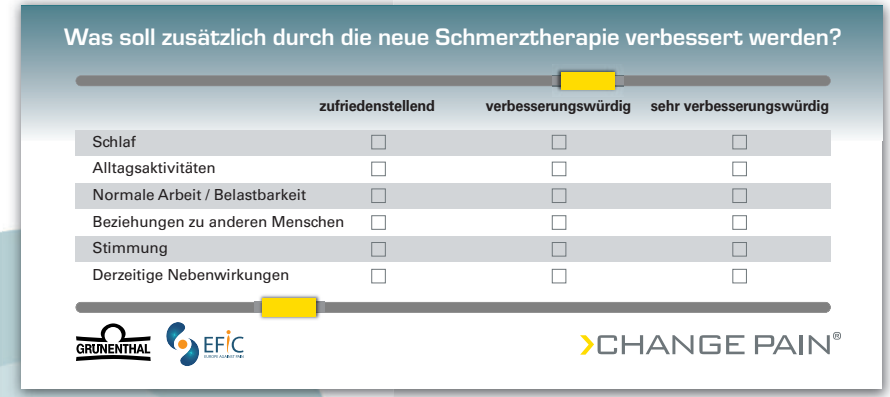
Weitere informationen hierzu finden Sie auf
www.change-pain.de

Die CHANGE PAIN® Skala

Ein gemeinsames Verständnis zwischen Arzt und Patient ist die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie. Um das zu unterstützen, wurde im Rahmen der Initiative CHANGE PAIN® die Schmerzskala weiterentwickelt. Im Unterschied zu anderen Skalen werden erstmals auch die Erwartungen des Patienten an die Schmerzlinderung sowie die Lebensqualität berücksichtigt.

Die CHANGE PAIN® Skala ist kostenlos erhältlich,
siehe **www.change-pain.de** (Service)


CHANGE PAIN® SKALA
Kein Schmerz
Aktuelle Schmerzstärke
Stärkster vorstellbarer Schmerz
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tolerierbare Schmerzstärke
GRÜNENTHAL
EFIC
www.change-pain.at

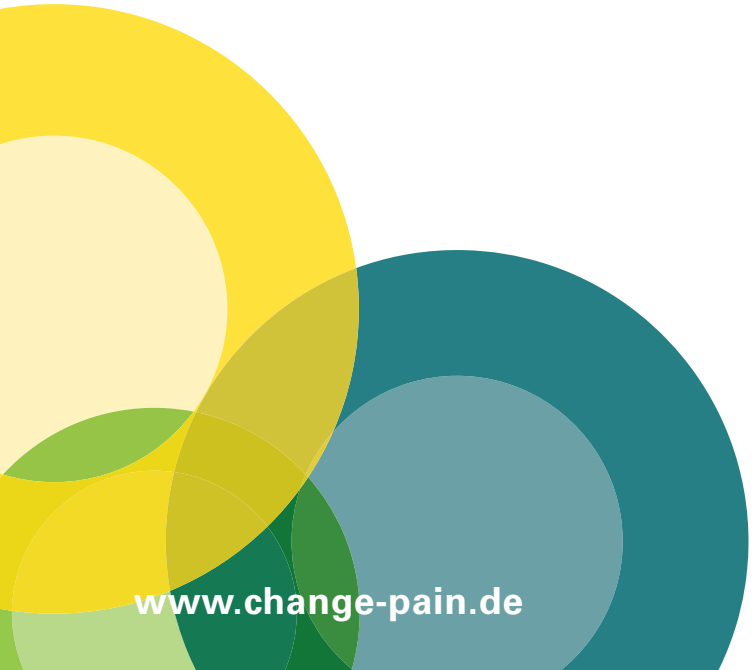

Was soll zusätzlich durch die neue Schmerztherapie verbessert werden?
zufriedenstellend
verbesserungswürdig
sehr verbesserungswürdig
Schlaf
Alltagsaktivitäten
Normale Arbeit / Belastbarkeit
Beziehungen zu anderen Menschen
Stimmung
Derzeitige Nebenwirkungen
GRÜNENTHAL
EFIC
CHANGE PAIN®

Notizen

Notizen

CHANGE PAIN

GEMEINSAM FÜR EIN ZIEL



www.change-pain.de

GRÜNENTHAL

2013-CP-011 / 6611 2057