

Das Entscheidende beim Schmerzmanagement

Interview mit Professor Dr. med. Eli Alon, Zürich

Was ist im Rahmen des Managements chronischer Schmerzen das Entscheidende bei der Kommunikation zwischen Arzt und Patient?

Das wohl Wichtigste ist, dass Arzt und Patient die gleiche Sprache sprechen. Der Patient muss klar verstehen können, was der Arzt ihm mitteilt. Andersrum darf der Patient keine Scheu haben, seinem Arzt das Ausmass seiner Schmerzen mitzuteilen. Und genau dort ist die Umsetzung in die Praxis äusserst schwer. Arzt und Patient beurteilen Schmerzen meist nicht gleich und haben somit einen ungleichen Ausgangspunkt für das Schmerzmanagement. Eine hilfreiche Methode ist es, die Schmerzen auf einer Skala von 1 bis 10 einzutragen. Gut ist zudem, wenn der Patient

auf einer zweiten Skala den gerade noch tolerierbaren Schmerz quantifizieren kann.

Ein weiterer essenzieller Punkt ist die gemeinsame Definition von realistischen Behandlungszielen. Dabei muss besprochen werden, in welchen Bereichen des Alltags dem Patienten eine Schmerzerleichterung besonders wichtig ist und wie sich diese erreichen lässt.

Last but not least muss der Patient über den eingeschlagenen Behandlungsweg informiert werden. Jede medikamentöse und interventionelle Behandlung kann Nebenwirkungen und Komplikationen verursachen, die den Patienten beunruhigen können. Eventuell sind die Nebenwirkungen so gravierend, dass der Patient mehr als zuvor in seinem All-

tag gestört wird. Das wichtigste «Devoir» des Arztes ist also, dem Patienten die Konsequenzen seiner Therapie zu erklären.

Ist das Therapieziel «Schmerzfreiheit» realistisch?

Leider nein. «Schmerzfreiheit» wird leider nicht immer erreicht. Aus diesem Grund ist das Ziel der Therapie nicht nur eine «Schmerzfreiheit», sondern die Verbesserung der Lebensqualität. Die Therapie zielt also darauf ab, den Tagesablauf des Patienten wieder zu verbessern, die Qualität des Nachtschlafs zu erhöhen, die Bewegungsfähigkeit zu steigern und dem Patienten wieder zu ermöglichen, ein aktiveres Sozialleben zu haben.

Deshalb betone ich die Wichtigkeit der aufklärenden Arbeit des Arztes. Der Patient muss lernen, sich mit einem Restschmerz abzufinden und sich darauf einzustellen, so hart das klingen mag. Sonst werden Erwartungen gestellt, die nie erfüllt werden können und die den Therapieverlauf negativ beeinflussen. Dank intensiver Forschung können wir heute die Symptome enorm verbessern. Dennoch bleibt oft ein Restschmerz, den es seitens des Patienten zu akzeptieren gilt.

Was kann der chronische Schmerzpatient selbst zur Verbesserung der Symptomatik beitragen?

Sehr viel! Auf keinen Fall darf er aufgeben!

Um das Therapieziel Verbesserung der Lebensqualität auf den beschriebenen Ebenen zu erreichen, ist eine multimodale Therapie erforderlich. Dabei spielen Physio- und allenfalls Psychotherapie sowie medikamentöse Behandlungen eine Rolle.

In der Physiotherapie können dem Patienten Übungen gezeigt werden, deren konsequente Durchführung zu Hause zu einer Symptomlinderung beitragen können. Hier ist das persönliche Engagement des Patienten sehr wichtig. Häufig sind chronische Schmerzen von depressiven Symptomen begleitet. Die Depression sollte unbedingt bekämpft werden, wenn notwendig mittels Psychotherapie. Wichtig ist, dass der Patient sozial aktiv bleibt und sich nicht zurückzieht. Auch dies dient der Bekämpfung der depressiven Symptome.

Ebenso ist die regelmässige Medikamenteneinnahme essenziell. Selbstständiges Absetzen des Medikaments oder eine selbstständige Dosisreduktion können zu neuen Schmerzschüben führen.

Schliesslich muss der Patient seine individuelle Balance zwischen einem «zu viel» und einem «zu wenig» finden. Hier können Selbsthilfegruppen sowie verschiedene Broschüren zum Thema unterstützend wirken. Sie geben Tipps und Strategien, um den Alltag mit Schmerzen zu meistern. ▶



Professor Dr. med. Eli Alon ist Professor für Anästhesiologie und Schmerzbehandlung an der Universität Zürich, wo er für Medizinstudenten Vorlesungen hält, zusätzlich war er bis 2010 Konsiliararzt für Schmerztherapie im Universitätsspital Zürich und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. In seiner Schmerz-Praxis in Zürich Enge betreibt er Schmerztherapie.

Das in dieser Praxis für Schmerztherapie von ihm geleitete interdisziplinäre Schmerzkoncilium setzt sich aus Spezialärzten und Fachleuten folgender Disziplinen zusammen: Rheumatologie, Neurologie, Psychiatrie, Psychologie, Orthopädie, klassische Homöopathie, Physikalische Therapie, Akupunktur TCM und Komplementärmedizin.

Info: Praxis für Schmerztherapie, Bederstr. 80, 8002 Zürich
Tel. 043-344 99 00, Fax 043-344 99 02
E-Mail: elialon@bluewin.ch
Internet: www.PraxisProfAlon.Schmerzkoncilium.ch