

# Die Säule

Organ des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. & des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.

Leitthema  
**Entspannungs-  
möglichkeiten  
durch die Neue  
Rückenschule**

- Aktuelle Meldungen
- Konföderation
- Veranstaltungen
- Lehrgangstermine
- Für Sie gelesen
- Buch-Rezensionen



## Gedanken zum Schmerz und zur Schmerztherapie

C. H. Ullrich

*Es gibt viele Dinge, die den Menschen in seiner Befindlichkeit stören...*

Dazu zählen besonders schlechtes Wetter, Ärger mit Nachbarn, schlecht gelaunte Familienmitglieder, unzureichendes Arbeitsentgelt, Arbeitslosigkeit, Ärger mit dem Chef, mit den Handwerkern, mit den Angestellten etc. Nichts stört den Menschen jedoch so sehr wie *Schmerz*. Wenn man starke Schmerzen hat, sind plötzlich alle anderen, vorher so wichtig erscheinenden Probleme in den Hintergrund gerückt.

*Schmerz ist verbunden mit dem Begriff Gesundheit...*

Der Schmerz ist zwingend an lebendige Körperlichkeit gebunden. Seneca beschreibt in seinem 15. Brief an Lucilius über die Gewohnheit der Alten, bestimmte Worte in Briefen hinzuzufügen: „Wenn Du gesund bist, ist es gut, ich bin gesund“. Er fährt weiter fort: „Wenn Du philosophierst ist es gut, ohne Philosophieren ist der Geist krank. Und auch der Körper ist, selbst auch wenn er große Kräfte besitzt, nicht anders gesund als der eines Rasenden oder Geisteskranken.“

*Gesundheit ist nicht automatisch mit dem Begriff „frei von Schmerz“ verbunden ...*

Und doch ist der Schmerz ein Phänomen, das jegliches Gefühl von Gesundheit für den Leidenden verdrängt. Schmerz kann ein Symptom sein oder aber eine eigenständige Krankheit. Schmerz ist eine subjektiv empfundene Angelegenheit, er ist nach Elaine Scarry, der Literaturprofessorin, ein aller intimstes Erlebnis und nicht kommunizierbar.

*Kulturgeschichtlich kommen dem Schmerz unterschiedlichste Funktionen zu...*

Strafe der Götter, Abbüßen von Sünden, Rache der Dämonen, natürliches leidvolles Erdendasein. Schmerzen können, wie im Gedankengut des Buddhismus, notwendig sein, um zu den vier Weishei-

ten zu gelangen. Im Ying- und Yang-Verständnis ist der Begriff Schmerz nicht zu finden. Eine Störung dieser Einheit führt zu Beschwerden und Gesundheitsstörungen. Chinesische Vorstellungen treffen Senecas Verständnis ähnlich Epiktet: Wer das Stadium der Weisheit erreicht hat, ist frei von Sorge und Schmerz. Für das Christentum war Schmerz häufig ein Mittel zum Zweck, ein Märtyrer gelangte zum ewigen Leben. Radikale Moslems lassen in jüngster Zeit dieses Märtyrertum, in abscheulicher Weise abgewandelt, wiederaufleben, indem sie sich absichtlich töten und dabei andere, unschuldige Menschen mit in den Tod nehmen.

*Schmerz wird kulturabhängig völlig unterschiedlich erlebt...*

Manchmal ist es ehrenwert, keinerlei Reaktion selbst bei stärksten Schmerzen zu zeigen, manchmal wird bei niedrigstem Schmerzreiz höchste Schmerzempfindung hinausposaunt. In islamischen Ländern gibt es Klageweiber, die das Schmerzempfinden der betroffenen Angehörigen über Tage hinweg der Öffentlichkeit mitteilen. Es ist schade, dass die offizielle wissenschaftliche Beschreibung des Schmerzes seit 1975 lautet: „Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder partieller Gewebsschädigung verknüpft ist“. Jahrtausendealte Vorstellungen über das Phänomen Schmerz sind damit simplifiziert worden.

*Der Weg in die Schmerzkrankheit kann sich verselbständigen...*

In der heutigen Medizin, ich spreche hier als Orthopäde und Schmerztherapeut, müssen wir beachten, dass neben den wohldefinierten, apparativ erfassbaren Veränderungen am Stütz- und Bewegungssystem schwierig objektivierbare Schmerzen, Weichteil- und Gelenk bezogen, auftreten und beklagt werden. Solche Beschwerden neigen häufig zur *Chronizität*. Dies bedeutet den Weg in die Schmerzkrankheit, das Schmerzgeschehen verselbstständigt sich, psychische Störungen mit reaktiven Depressionen und Schlafstörungen, Aggressivität im Alltag können die Folge sein. Man kann sogar vorhersagen, welcher Typus Mensch eher Be-

schwerden bekommt. Patienten suchen meist eine mechanische Ursache, dies kann jedoch nur das auslösende Moment sein, die eigentliche Ursache ist, außer bei Unfällen, fast immer bio-psycho-sozial.

*Das therapeutische Vorgehen wird leider häufig durch die Erstattungsmöglichkeit für den entsprechenden Therapeuten bestimmt...*

Das ist volkswirtschaftlich nachvollziehbar, medizinisch aber nur wenig Erfolg versprechend und menschlich abzulehnen. Nicht jeder schmerzhafte Knochenbruch ist ganzheitlich zu betrachten und dementsprechend zu therapieren. Chronische Schmerzen hingegen, wie bei einer Migräne oder einem chronischen Rückenschmerz, bedürfen einer komplexen Diagnostik und Therapie mit ganzheitlichem Anspruch. Es stimmt traurig, wenn man feststellen muss, dass der sogenannte Tennisarm, die Epicondylitis radialis humeri, sehr häufig isoliert mit verschiedenartigsten Therapieformen wie Injektionen mit oder ohne Corticoidzusatz, physikalischer Therapie, Ruhigstellung im Gips behandelt wird, ohne dass die meist verantwortliche Halswirbelsäule untersucht bzw. mitbehandelt wird. Die Schulter/Nackenregion ist wiederum sehr stressanfällig, dazu gehören mechanische Faktoren wie Haltungskonstanz (Computer) Fehlbelastung (Überkopparbeit) wie auch psychische Faktoren wie berufliche und/oder private Überlastung oder vermindertes Stressbewältigungsvermögen der jeweiligen Person. Die einseitige Betrachtung und Behandlung eines Beschwerdebildes ist einer der Gründe dafür, dass solche relativ harmlosen Beschwerden chronisch werden. Vorbeugung setzt am besten im Kleinkindesalter ein, später ist die Motivation meist erst dann gegeben, wenn Leidensdruck besteht.

*Ständige Kürzungen im Rahmen der Gesundheitsreform verstärken die Tendenz, jeweils nur einzelne Therapieverfahren bei komplexen Krankheiten durchzuführen...*

Da die Natur einen gewissen Selbstheilungseffekt aufweist, kann eine kurzzeitige Ruhigstellung und die Gabe von Antirheumatika oder Analgetika zur Beschwerdefreiheit bei Rückenschmerzen führen. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschwerden verbleiben, stärker oder chronisch werden, ist aber groß. *Bettruhe ist nicht geeignet für die Behandlung von Rückenschmerzen!* Die dadurch verursachten Kosten sind entschieden höher, die ungünstigen physischen und psychischen Auswirkungen auf das tägliche Leben der Betroffenen viel größer, als wenn rasch eine umfassende Diagnostik und Therapie durch einen Fachmann durchgeführt wird. Dies könnte ein Grund dafür sein, dass Herz-Kreis-

lauferkrankungen in den letzten Jahren rückläufig sind, Rücken- und Gelenkleiden jedoch ständig ansteigen. Der Fachmann kann die Umstände, die zu den Beschwerden führen, besser beurteilen und nach Ausschluss schwerwiegender Erkrankungen dem Patienten vermitteln, dass Rückenbeschwerden an sich keine Krankheit sind. Ein Umdenken ist erforderlich – besonders bei lang andauernden Beschwerden ist Schmerzfremheit nicht das erste Ziel sondern Schmerzminderung.

*Gerade bei der Schmerztherapie des Bewegungssystems sind diejenigen medizinischen Fächer besonders gefordert, die im Rahmen ihrer Aus- und Weiterbildung in Diagnostik und Therapie über langjährige Erfahrung verfügen...*

Andere Fachrichtungen sollten sie dabei unterstützen und nicht dagegen ankämpfen. Berufspolitische Querelen stören das Verhältnis der Ärzteschaft untereinander und hindern neben den gesundheitspolitischen Einschränkungen in Diagnostik und Therapie zusätzlich eine optimale Versorgung der Schmerzpatienten. Die Theoretiker und Nichtmediziner wie Gesundheitsökonomien und Sportwissenschaftler stürzen sich seit Ende der 90er Jahre meist auf die psycho-sozialen Faktoren. Sie kennen die Praxis nicht. *Psycho-soziale Umstände müssen, bei der Diagnostik und besonders der langfristigen Therapie, einbezogen werden.*

Zu viel theoretisches Geschwafel ohne direkte Therapie würden uns die Patienten allerdings um die Ohren hauen! *Der erste Wunsch aller Patienten ist es, schmerzfrei zu werden. Wir müssen ihnen oft beibringen, dass schmerzärmer zu werden bereits ein großes Ziel ist.*

Meist gibt es keine völlig neuen Behandlungsmöglichkeiten. Es gilt Bewährtes zusammenzuführen und abzustimmen, Patienten zu informieren und die Eigeninitiative zu fördern. *Schmerzvorbeugung ist unser Ziel, Aufklärung soll dabei helfen.* Verhaltensmedizinische Programme wie die Rückenschule, die Knieschule und die Schulerschule bieten hervorragende Möglichkeiten, Schmerz zu mindern, damit zurecht zu kommen, bzw. ihn möglichst zu verhindern.



#### Kontaktadresse

Dr. med. C. H. Ullrich  
Medizinisches Zentrum  
Villa Nonnenbusch  
Südring 180, D-42579 Heiligenhaus  
www.praxis@ullrich-heiligenhaus.de  
www.Ws.rs.st.e.V.