

Tipps zum Umgang mit ärztlich verordneten Schmerzmedikamenten



DR. LUTZ FRANK UND DR. ULF KLOSTERMANN
VOM SCHMERZ ZENTRUM ZOFINGEN GEBEN WERTVOLLE TIPPS

Schmerzmedikamente sind sinnvoll und wichtiger Bestandteil der modernen Schmerztherapie

- ▶ Die Therapie soll so früh wie möglich beginnen.
- ▶ Dies beugt der Chronifizierung und der Ausbildung des Schmerzgedächtnisses vor.

Die Schmerzmittel sollen Schmerzen reduzieren und die Lebensqualität verbessern

Bei guter Wirkung können aber gewisse Nebenwirkungen in Kauf genommen werden

- ▶ Besprechen Sie alle Nebenwirkungen offen mit Ihrem Arzt. Nur wenn Sie offen über Nebenwirkungen berichten, kann die Medikation Ihren Bedürfnissen angepasst und Ihre Lebensqualität verbessert werden.
- ▶ Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkung – aber ohne adäquate Schmerztherapie kommt es zur Chronifizierung.
- ▶ Eine undifferenzierte Medikamenteneinnahme kann sich gleichfalls ungünstig auswirken.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt ein realistisches Behandlungsziel

- ▶ Bei chronischen Schmerzen ist eine 50-prozentige Schmerzreduktion ein erreichbares Ziel.

Ihr behandelnder Arzt muss alle Ihre Medikamente kennen

- ▶ Auch die Einnahme von nicht-ärztlich verordneten Medikamenten.
- ▶ So können ungünstige Wechselwirkungen im Voraus erkannt werden.

Begleiterkrankungen und Allergien müssen bekannt sein

- ▶ Damit Ihr Arzt für Sie optimal verträgliche Medikamente auswählt.

Halten Sie die Dosierungen und Einnahmeintervalle ein

- ▶ Einige Medikamente wirken nur bei ausreichender Dosierung.
- ▶ Bei Dauerschmerzen werden retardierte Präparate abgegeben. Der Wirkstoff wird langsam über einen längeren Zeitraum, zum Beispiel über einen halben

- Tag, freigesetzt. Diese Tabletten sollten dann alle zwölf Stunden eingenommen werden.
- ▶ Für Durchbruchschmerzen wird zusätzlich eine Reservemedikation abgegeben. Diese können Sie ohne festes Zeitschema in Abhängigkeit von Ihrer Schmerzintensität einnehmen. Solche Mittel wirken schnell aber nur kurz.
- ▶ War eine Verordnung nicht verständlich für Sie, fragen Sie noch einmal genau nach und lassen Sie sich ein schriftliches Verordnungsschema ausdrucken.
- ▶ Besprechen Sie jede Dosierungsänderung oder ein Absetzen der Medikation mit Ihrem Arzt.

Besprechen Sie Ängste und Vorurteile gegen Schmerzmittel offen mit Ihrem Arzt

- ▶ Vor bestimmten Substanzklassen bestehen unbegründete Ängste – unter Umständen ist aber genau so eine Substanz ideal gegen Ihre Schmerzen. Vertrauen Sie dem Urteil des Spezialisten.

Schmerzmittel müssen der Schmerzstärke angepasst werden

- ▶ Starke Schmerzen benötigen auch starke Schmerzmittel. Das können beispielsweise die Opiate sein. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat dazu internationale Empfehlungen abgegeben.

Schmerzmittel müssen dem Patienten angepasst werden

- ▶ Die Wirkung und die Verträglichkeit sind individuell verschieden – jeder Patient reagiert anders.
- ▶ Die Opiate müssen individuell dosiert werden – jeder Patient benötigt seine ganz individuelle Dosierung.

Schmerzmittel müssen der Schmerzart angepasst werden

- ▶ Rheumatische Beschwerden und akute Schmerzen reagieren gut auf nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR).
- ▶ Nervenschmerzen dagegen besser auf Opiate und Co-Analgetika.
- ▶ Chronische Schmerzen reagieren anders als akute Schmerzen auf Medikamente.

Schmerzmittel müssen der Schmerzdauer angepasst werden

- ▶ Bestimmte Medikamente sind als Dauermedikation geeignet – andere können zu Organschäden führen. Ihr Arzt wird Sie beraten.

Für die Therapie chronischer Schmerzen gelten besondere Regeln

- ▶ Nicht alle Medikamente, die bei akuten Schmerzen wirken, helfen auch bei chronischen Schmerzen.
- ▶ Bei chronischen Schmerzen werden Co-Analgetika eingesetzt, die bei akuten Schmerzen nicht wirken.
- ▶ Dies können Antidepressiva oder Antiepileptika sein. Sie sind häufig nicht als Schmerzmittel gekennzeichnet, werden aber trotzdem gezielt gegen chronische Schmerzen eingesetzt.

Schmerztherapie braucht Geduld – vom Patienten und vom Arzt

- ▶ Co-Analgetika wie Antidepressiva oder Antiepileptika wirken nicht sofort. Die Medikamente müssen langsam gesteigert werden und wirken erst, wenn eine bestimmte Wirkdosis erreicht ist.

- ▶ Niemand kann vorhersagen, welches Medikament Ihnen helfen wird. Auf dem Weg zu Ihrer optimalen Pharmakotherapie können also auch nicht wirksame oder nicht verträgliche Medikamente liegen.
- ▶ Auch langfristig muss die Effektivität der Pharmakotherapie ärztlich überprüft werden.

Bei komplexen medikamentösen Behandlungen wird Ihr Hausarzt einen Schmerzspezialisten hinzuziehen

- ▶ Das ist richtig und vernünftig: Die moderne Schmerztherapie erfordert spezialisiertes Fachwissen und besondere Erfahrung.
- ▶ Auch der Schmerzspezialist arbeitet im Netzwerk der beteiligten Ärzte zum Nutzen des Patienten.

Jeder Patient hat das Recht auf eine gute Schmerzbehandlung – unabhängig von Alter, ethnischer Herkunft oder sozialem Status

- ▶ Alter ist kein Schmerzmittel. Viele ältere Patienten leiden an Schmerzen, sie werden aber nicht immer ausreichend gegen ihre Schmerzen behandelt.

Die medikamentöse Schmerztherapie

ist immer individuell und gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes. Schmerzart, -dauer und -stärke sind wichtige Kriterien bei der Auswahl der geeigneten Substanzen. Aber auch die individuelle Reaktion des Patienten sowie seine Lebensumstände müssen berücksichtigt werden. Oberstes Ziel für jede medikamentöse Behandlung ist eine Verbesserung der Lebensqualität für den Patienten. Eine ganz besondere Herausforderung ist jede Art von chronischen Schmerzen. Auf Grund des lang anhaltenden Schmerzes hat der Schmerz seine Warnfunktion verloren und sich verselbstständigt. Die Wahrnehmung verändert sich und bereits kleinste Reize wie blosse Berührungen können als Schmerzsignale empfunden werden. Chronische Schmerzen können verhindert werden, wenn möglichst früh mit einer fachgerechten Behandlung begonnen wird. Auf die Zähne beißen und die Schmerzen aushalten ist kontraproduktiv. Je früher die Schmerzen behandelt werden, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Krankheit chronischer Schmerzen gar nicht entsteht. Eine frühzeitige und sachgerechte Therapie kann die Entstehung eines Schmerzgedächtnisses verhindern. Achten Sie deshalb auf die Schmerzsignale Ihres Körpers und nehmen Sie rechtzeitig die Hilfe Ihres Hausarztes oder eines Schmerzspezialisten in Anspruch.

Lassen Sie sich bei der Wahl eines bestimmten Schmerzmittels nicht von Vorurteilen leiten! Jedes Medikament mit einer Wirkung kann auch Nebenwirkungen haben. Wichtig ist, dass Ihr Arzt mit Ihnen eine sorgfältige Nutzen-Risiko-Abwägung macht und Sie miteinander im Gespräch bleiben. Nur so kann Ihr Arzt mit Ihnen gemeinsam das für Sie am besten geeignete Medikament in der richtigen Dosierung finden.

Es gibt auf jeder Stufe der medikamentösen Schmerztherapie eine ganze Reihe von bewährten Wirkstoffen, die man inzwischen gut kennt hinsichtlich Wirkung und Nebenwirkung. Der am meisten verwendete und im Allgemeinen gut verträgliche Wirkstoff ist auch heute noch Paracetamol. Wird diese Substanz ausreichend hoch dosiert, ist sie ein gutes Mittel gegen leichtere und mittelstarke Schmerzen.

Muss neben dem Schmerz auch die Entzündung bekämpft werden,

kommen Wirkstoffe aus der Klasse der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) in Betracht. Das am meisten verwendete Präparat in der Schweiz ist heute «Tilur» mit dem Wirkstoff Acemetacin. Studien zeigen seine bessere Verträglichkeit für den Magen-Darm-Trakt im Vergleich zur Vorgängersubstanz Indometacin. Wenn eine entzündungshemmende Wirkung benötigt

wird, ist Acemetacin eine gute Wahl. Weitere Vorteile: Bei älteren Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion ist keine Dosisanpassung nötig und bisher gibt es keine Anzeichen für ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko. Bei langfristiger Einnahme muss man aber wie bei jedem NSAR an mögliche Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt und Niere denken.

Reichen solche Wirkstoffe nicht aus, kommen andere Medikamentengruppen in Betracht, seien es die Co-Analgetika und vor allem die Opiate. Auch hier verfügt der Arzt über eine Vielzahl hochwirksamer Substanzen. Opiate sind nicht organschädigend und deshalb langfristig verträglich. Werden sie fachgerecht eingesetzt, sind oft erstaunliche Resultate möglich.

Das Wichtigste ist daher: Reden Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Schmerzen! Wenden Sie sich frühzeitig an einen Schmerzspezialisten. Er wird die Ursache Ihrer Schmerzen abklären. Auch für chronische Schmerzen gibt es Erfolg versprechende Behandlungskonzepte. Beim Schmerz gilt: Der Patient hat immer recht!

www.schmerzzentrum.ch