

Damit Schmerz nicht chronisch wird

Abgestufte Therapien. Individuelle Strategien sind erfolgreich. Aber die Schmerzmedizin ist unterfinanziert

VON ERNST MAURITZ

„Es ist ganz normal, nach einer Operation Schmerzen zu haben.“ Diese Ansicht ist in Österreich weit verbreitet – zumindest laut einer Umfrage von Sanofi Österreich: 74 Prozent der 300 Befragten stimmten zu.

Doch so schicksalhaft ist das nicht: „Es sollte nicht normal sein, starke Schmerzen nach einer Operation zu haben“, sagt Waltraud Stromer, Anästhesistin am LKH Horn, NÖ, und Vorsitzende der Sektion Schmerz der Gesellschaft für Anästhesiologie, Reanimation und Intensivmedizin (ÖGARI). „Doch ein Viertel der Patienten hat am ersten Tag nach der Operation starke Schmerzen.“

Rund 1,2 Millionen chirurgische Eingriffe gibt es jährlich in Österreich. „Bei zehn Prozent dieser Patienten wird der Schmerz chronisch – wegen nicht ausreichender schmerztherapeutischer Maßnahmen.“ Diese müssten wenn möglich vor, aber vor allem während und nach der OP stattfinden.

„Sehr verzweifelt“

Doch die Schmerzmedizin in Österreich ist stark unterfinanziert. „Die Personen, die zu mir kommen, sind sehr verzweifelt“, sagt Susanne Fiala von der Selbsthilfegruppe Schmerz. „Multimodale Schmerzzentren gibt es eigentlich nicht.“ In solchen werden chronische Schmerzpatienten umfassend betreut – biologische (körperliche) Ursachen ebenso therapiert (medikamentös, physiotherapeutisch) wie psychische (etwa Depressionen, Angstzustände) und soziale (Druck am Arbeitsplatz, Kränkungen, schwierige Familienverhältnisse, etc.).

Schmerzambulanzen in Spitälern seien – wo es sie noch gibt – unterfinanziert, Kassenverträge für Schmerzspezialisten wie Waltraud Stromer gibt es keine. „Ich bin nicht Wahlärztin als Schmerzspezialistin geworden, weil ich es mir gemütlich



MANGOSTAR-STUDIO/ISTOCKPHOTO

FAKTEN

1,7 Millionen Menschen leiden in Österreich an chronischen Schmerzen.

350 Tausend sind von starken chronischen Schmerzen betroffen.

4400 Menschen werden jährlich wegen chronischer Rückenschmerzen frühzeitig pensioniert.

1,4 Milliarden bis 1,8 Milliarden Euro werden für Schmerzbehandlung ausgegeben – oft ineffizient.

machen wollte. Ich bekomme keinen Kassenvertrag.“

Gleichzeitig verursachen Krankenstandstage wegen unspezifischer Rückenschmerzen (ohne gravierende Ursache) jährlich Kosten von 400 Millionen Euro, sagt Stromer. Ein Teil davon könnte durch frühzeitige optimale Therapie vermieden werden. 85 bis 95 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. „Nur bei fünf bis fünfzehn Prozent gibt es eine klare, schwerwiegende Pathologie, also eine eindeutige Ursache, wie einen Bandscheibenvorfall.“

Zeigen die Anamnese (die Erhebung der Vorgeschichte) und die klinische Untersuchung keinerlei Verdacht auf eine

konkrete Ursache, ist zunächst auch kein bildgebendes Verfahren (Röntgen, CT, MRT) notwendig: „Wichtig ist, den Patienten umfassend aufzuklären, zur Bewegung zu motivieren und diese Bewegung durch gezielte Schmerzmittelgabe auch zu ermöglichen.“ Ursachen für Verspannungen – etwa falsche Sitzpositionen am Arbeitsplatz – müssten behoben werden.

„Nützt das nichts, sollte man nach zwei bis drei Wochen physikalische Therapie in Anspruch nehmen.“ Erst wenn sich auch nach rund sechs Wochen die Symptome nicht gebessert hätten, sei eine Bildgebung sinnvoll. Vielen Patienten helfe auch ein Gespräch mit einer Psychologin,

um psychischen Schmerzursachen nachzugehen.

Werde hingegen ohne Warnhinweise (etwa Lähmungssymptome) gleich eine radiologische Untersuchung durchgeführt, könne das auch negative Folgen haben. So habe sich gezeigt, dass es diesen Personen danach oft schlechter gehe als solchen ohne frühe Bildgebung: „Ab einem gewissen Alter sieht man immer etwas in der bildgebenden Diagnostik – ohne zu wissen, ob das auch eine Rolle spielt. Das führt dann oft zu einem Angst-Vermeidungsverhalten: Die Patienten bewegen sich aus Angst weniger und vorsichtiger – so wird der Schmerz erst recht chronisch.“

Sind Frauen oder Männer schmerzempfindlicher?

Es sind die Frauen. 69 Prozent stimmten bei der Umfrage von Sanofi Österreich der Aussage „Frauen sind schmerzempfindlicher als Männer“ nicht zu. Dabei sind sie es, wie die Schmerzspezialistin Waltraud Stromer betont. „Bei Frauen sind schmerzhemmende Mechanismen schlechter ausgeprägt.“

Auch hormonelle Ursachen spielen eine Rolle: „Östrogene (weibliche Sexualhormone) fördern die Schmerzintensität, Androgene (männliche Sexualhormone) senken sie. Im Gesicht haben Frauen 34

Schmerzrezeptoren pro Quadratzentimeter Haut, Männer hingegen nur 17. Frauen sind auch häufiger von Schmerz verursachten Erkrankungen (z. B. Migräne, Spannungskopfschmerz, rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie) betroffen. Der Beobachtung, dass Männer auch bei schwachen Schmerzen theatralisch leiden können, widersprechen die Erkenntnisse von der höheren Schmerzempfindlichkeit von Frauen nicht: „Sie gehen mit Schmerzen anders um und suchen auch eher einen Arzt auf.“

TIERCOACH

Wie wichtig ist die Freiheit für Streuner?

Leserfragen. In manchen Fällen können bzw. müssen Freigänger zu Wohnungskatzen werden

VON HEDWIG DERKA

Streuner Katzen genießen ihr aufregendes Leben in Freiheit. Doch es gibt auch Situationen, in denen die Tiere besser daheim eingesperrt sind. Leser haben Fragen zu der schwierigen Entscheidung, KURIER-Tiercoach Katharina Reitl gibt Rat:

Vor zehn Jahren ist uns ein wilder Kater zugelaufen. Nun müssen wir in eine Seniorenwohnung mit Balkon übersiedeln. Können wir aus dem anhänglichen „Haus-und-Garten-Tier“ eine Wohnungskatze machen?

Leider kann man gerade bei einem Wildfang nie genau vorhersagen, ob er mit

der neuen Situation zurechtkommt. Nachdem er jedoch an Sie gewöhnt ist und sicher gerne bei Ihnen ist, würde ich auf alle Fälle einen Versuch starten, ihn mitzunehmen. Er ist ja auch über zehn Jahre alt und findet vielleicht schon Gefallen an einem gemütlichen Leben. Wichtig ist, dass die Terrasse ein Katzennetz bekommt, dass Sie sich viel mit ihrem Kater beschäftigen und sein Futter um $\frac{1}{8}$ bis $\frac{1}{4}$ reduzieren. Außerdem können Sie Ihren Vierbeiner bei der großen Lebensumstellung gut mit sogenannten Glücksspheromonen, Muttermilch-



TIERCOACH@KURIER.AT

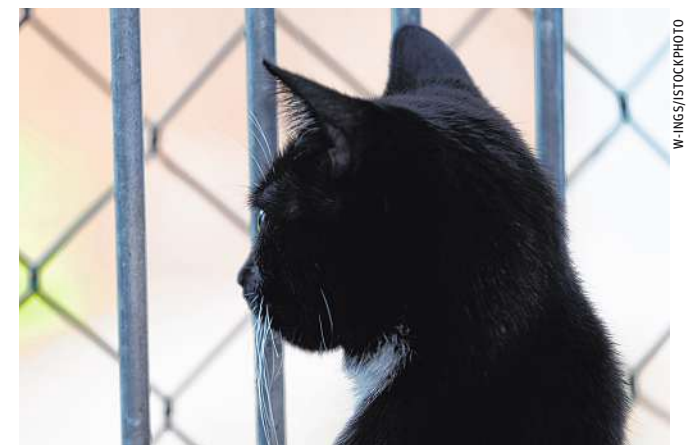
proteinen oder alternativmedizinischen Produkten unterstützen.

Ich habe zwei liebe Hauskatzen und betreue seit vier Jahren eine vernachlässigte Tigerkatze aus

Probleme mit der Katze, Sorgen um den Hund, Fragen zu Sittich, Schildkröte & Co? Schreiben Sie an: tiercoach@kurier.at

der Nachbarschaft. Leider wurde sie voriges Jahr sehr krank. Zur Genesung musste ich sie in der Wohnung behalten. Weil sie da unglücklich war, ließ ich sie im Frühjahr wieder raus. Seitdem streunt sie hauptsächlich in unserem Garten, am Abend kommt sie in die Wohnung. Jetzt frage ich mich, wie viel Winterkälte und Nässe eine gesundheitlich angeschlagene Katze ertragen kann?

Ihre Katze leidet offenbar massiv unter dem Eingesperrtsein. Wenn Sie es schaffen, sie über Nacht ins Haus zu holen, wäre das natürlich toll – aber sie muss die Sicherheit haben, wieder gehen zu können. Tiere leben im Hier und Jetzt und verstehen



Sehnsucht nach der Natur: Freigänger leben abwechslungsreich

nicht, dass im nächsten Frühjahr Freigang wieder möglich sein wird. Wenn es wirklich kalt ist und Ihre Katze Hilfe braucht, wird sie auch untertags kommen. Vor Unfällen und Infektionen sind Freigänger freilich nie gefeit. Dafür ist ihr Leben glücklich. Es

wäre sicher gut, ihr einen wetterfesten Unterschlupf anzubieten. Denn vor allem Nässe bei niedrigen Temperaturen macht Vierbeinern zu schaffen. Nicht zuletzt können Sie das Immunsystem Ihrer Katze stimulieren und stärken.

WINGS/ISTOCKPHOTO