

Frauen haben häufiger Schmerzen

Gender-Medizin. Die Schmerzhemmung im Organismus ist schwächer, die Schmerzverarbeitung im zentralen und peripheren Nervensystem sensibler. Eine wichtige Rolle spielen Hormone.

VON KÖKSAL BALTACI

Wien. Frauen leiden häufiger unter Schmerzen und Schmerzerkrankungen. Chronische Schmerzen treten bei ihnen sechsmal so oft auf wie bei Männern. Zudem sind die Schmerzen intensiver, dauern länger an und betreffen mehr Organe bzw. Körperstellen. Darauf wies die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) am Mittwoch bei einer Pressekonferenz in Wien hin.

Anlass sind die sogenannten Schmerzwochen, die jedes Jahr ausgerufen werden und diesmal unter dem Motto „Gender Pain“ stehen. Im Fokus stehen also geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Wahrnehmung, Entstehung und Behandlung von Schmerzen.

Andere Empfindsamkeit

Und diese Unterschiede sind enorm. Denn Frauen weisen eine schlechtere endogene („innere“, also nicht durch äußeren Einfluss entstandene) Schmerzhemmung auf, was in der prämenopausalen Phase vor allem hormonell bedingt ist. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass die Schmerzverarbeitung im zentralen und peripheren Nervensystem bei Frauen deutlich sensibler, die Empfindsamkeit also höher ist, sagt Waltraud Stromer, Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin und frühere Präsidentin der ÖSG. Eine Ursache dafür seien wiederum die Hormone, die auch dazu beitragen würden, dass Frauen häufiger an chronischen Schmerzen leiden.

Verstärkt würde die Schmerzempfindlichkeit bei Frauen auch dadurch, dass sie häufiger unter psychischen Erkrankungen wie etwa Depressionen, Angst- und Schlafstörungen leiden würden.

„Für die Schmerztherapie ist wichtig, dass einige Schmerzmittel nachweislich geschlechtsspezifische Unterschiede in der Wirkung

und sogar gegensätzliche Effekte haben. Die Zahl der Nebenwirkungsmeldungen von Medikamenten ist bei Frauen fast doppelt so hoch wie bei Männern“, sagt sie. „Bei acht von zehn Arzneimitteln, die wegen schwerer toxischer Nebenwirkungen aus dem Handel genommen wurden, sind diese bei Frauen aufgetreten. Die Schmerztherapie muss sich noch deutlicher weg von einer Unisex-Medizin hin zu geschlechtsspezifischen Behandlungen entwickeln.“

Wichtig für Long Covid

Weil Frauen auch wegen physiologischer Voraussetzungen ein höheres Risiko für chronische Schmerzen haben, sei umso wichtiger, dass die Internationale Klassifikation der Krankheiten in 11. Revision (ICD-11) bald auch in Österreich in Kraft tritt, fordert Rudolf Likar, ebenfalls Facharzt für Anästhesie

und Intensivmedizin. Die ICD dient weltweit zur einheitlichen Klassifikation von Diagnosen.

Nachdem Schmerz in der Medizin bisher bei zahlreichen Krankheitsbildern ausschließlich als Symptom gesehen wurde, nahm die WHO chronische Schmerzzustände (drei Monate oder länger) als eigenständige Krankheitsgruppe (MG30) in die 2022 in Kraft gesetzte ICD-11 auf. Auch hinsichtlich Long Covid sei die Diagnose „chronischer Schmerz“ wichtig, denn die Diagnostik von Schmerzen wegen Long Covid sollte nach schmerzmedizinischen Standards durchgeführt werden, so Likar.

Enorme Kosten

Chronische Schmerzen stellen nicht nur eine große Belastung für die Betroffenen dar, sie verursachen auch enorme Kosten. Rund 1,8 Millionen Menschen leiden in

Österreich an chronischen Schmerzen. Das verursache jährlich bis zu acht Milliarden Euro an direkten und indirekten Kosten, sagt ÖSG-Präsident Wilhelm Eisner.

Der Facharzt für Neurochirurgie begrüßt, dass bis zum Sommer 2024 die integrative Schmerztherapie im österreichischen Strukturplan für Gesundheit (ÖSG) verankert wird. Dadurch sei auch die Basis für die Strukturpläne der einzelnen Bundesländer gelegt. „Das Ziel ist, dass es für jedes Bundesland mindestens ein Schmerzzentrum gibt.“

Sport als Prävention

Zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen gegen Schmerzen gehört im Übrigen Sport. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen und etwa zwei Drittel der unter 18-Jährigen bewegen sich nicht ausreichend und erfüllen somit nicht die Mindestanforderungen der nationalen und internationalen Bewegungsempfehlungen.

„Regelmäßige körperliche Aktivität wirken quasi als Polypill, also wie ein Medikament mit breiten präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Effekten“, sagt Richard Crevenna, Facharzt für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin. „Gezielte und regelmäßige Bewegung, aber auch trotz Schmerzen in Bewegung zu bleiben, ist gerade bei nicht gefährlichen, unspezifischen Schmerzen wichtig. Bei der Volkskrankheit Rückenschmerzen etwa kann man mit aktiver Vorbeugung und Behandlung in der Mehrzahl der Fälle ganz viel erreichen, klinisch und volkswirtschaftlich.“

Zudem könne gezieltes Training Schmerzen nicht nur reduzieren, es lenke auch von ihnen ab – insbesondere dann, wenn nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen trainiert werde.



Die Wahrnehmung, Entstehung und auch Behandlung von Schmerzen sind bei Frauen teilweise deutlich anders als bei Männern. [Nikkimeel]