



Neuropathien

Der Begriff „Neuropathie“ setzt sich aus den Wortteilen „Neuro“ (einen Nerv betreffend) und „pathie“ (Krankheit, Erkrankung) zusammen. Die Neuropathie beschreibt also einen krankhaften Nervenzustand.

Die Neuropathie ist ein Oberbegriff und kann zwei sehr verschiedene Erkrankungsarten betreffen:

1. Erkrankung aufgrund einer Nervenschädigung, also im Sinne einer somatischen (= körperlichen, zum Körper gehörenden bzw. diesen betreffenden) Krankheit, oder
2. die Nerven, das Nervensystem betreffend, als reizbare Schwäche (z.B. Nervosität, Neurasthenie, Neurose) mithin also im Sinne einer psychischen Erkrankung.

Für die Schmerztherapie ist nur die Neuropathie im Sinne einer Nervenschädigung relevant.

Wenn die Nerven weh tun

Neuropathische Schmerzen können viele Ursachen haben. Charakteristisch sind starke, häufig als messerscharf, brennend oder dumpf beschriebene Beschwerden. Sie können kurz oder lang anhalten. Folgende Tipps haben sich im Umgang mit neuropathischen Schmerzen bewährt:

- **Neuropathische Schmerzen akzeptieren**

Lehnen Sie sich innerlich nicht gegen den Schmerz auf. Je mehr Sie sich auf den Schmerz konzentrieren, umso intensiver werden Sie ihn wahrnehmen und um so größer wird die Gefahr, dass ein Teufelskreis entsteht (Schmerz – Verspannung – noch mehr Schmerz usw.). Eine gelassene Haltung geht oft mit einer deutlichen Schmerzreduktion einher. Entspannungstechniken können Ihnen dabei behilflich sein.

- **Aktiv bleiben**

Blieben Sie körperlich aktiv. Inaktivität schwächt die Muskulatur, fördert Verkrampfungen und verstärkt Schmerzen.

- **Mit dem Arzt kooperieren**

Für neuropathische Schmerzen gibt es mittlerweile sehr effektive Behandlungsmethoden. Diese entfalten ihren vollen Effekt allerdings nur, wenn Sie die bewährten Strategien auch konsequent einhalten. Nehmen Sie vor allem Ihre Medikamente regelmäßig ein und verändern Sie die Dosis nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Die Einnahme in festen Zeitintervallen und nicht „nach Bedarf“ kann entscheidend wichtig sein. Seien Sie offen zu Ihrem Arzt, nur mit ausreichender Hintergrundinformation kann er Ihnen individuell helfen. Erwarten Sie keine „Wunderheilungen“. Durch eine positive „innere Haltung“ unterstützen Sie Ihre Behandlung.

- **Schmerztagebuch führen**

Ein regelmäßig geführtes Schmerztagebuch erleichtert es Ihrem Arzt, sich ein genaues Bild Ihrer neuropathischen Beschwerden zu machen und die Medikation entsprechend anzupassen. Ihnen selbst verdeutlicht das Schmerztagebuch, wie Aktivitäten und Ablenkungen Ihr Schmerzerleben beeinflussen.

- **Nichtmedikamentöse Hilfen nutzen**

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche physikalischen Maßnahmen Ihnen zusätzliche Linderung verschaffen können. Je nach Art des neuropathischen Schmerzes kommen unterschiedliche Angebote in Betracht. Deren Spektrum ist breit und erfordert daher eine kompetente Beratung. Beispiele sind: Wärme- oder Kälteanwendungen, Mechano-, Elektro-, Balneo- und Phototherapie, Krankengymnastik und Sport, Akupunktur und transkutane elektrische Nervenstimulation.

- **Auf die Psyche einwirken**

Die Psyche spielt bei der Schmerzverarbeitung immer eine große Rolle. Es macht daher fast immer Sinn, einschlägige professionelle Hilfen zu nutzen. Beispiele sind: Verhaltenstraining, Entspannungsverfahren, Biofeedback und Psychotherapie (einzeln oder in der Gruppe). Pflegen Sie soziale Kontakte und kapseln Sie sich nicht von Freunden oder Bekannten ab. Beherrschen Sie sich nicht im Übermaß, sondern gestatten Sie sich, auch einmal Wut auf Ihre Schmerzen zu haben. Geben Sie nicht auf. Lernen Sie, öfter „NEIN“ zu sagen. Teilen Sie Ihre Aktivitäten ein. Es ist besser, vier Stunden ohne Schmerzen aktiv zu sein, als acht Stunden die Zähne zusammenzubeißen.