



Schmerz im Alter

Schmerzen im Alter sind ein sehr häufiges Problem. Patienten mit Schmerzstörungen zeigen einen hohen Leidensdruck und haben durch die oft quälenden Schmerzen eine niedrige Lebenszufriedenheit. Für diese Menschen besteht die Gefahr, die Kompetenz für ein selbständig organisiertes Leben vorzeitig aufzugeben, obwohl dies grundsätzlich von der biologischen Seite her noch möglich wäre.

Schonen tut nicht immer gut

Die meisten Patienten leiden unter chronischen Schmerzen an Kreuz, Hüfte, Bein oder Fuß (75,7 Prozent), gefolgt von Schulter, Arm und Hand (54,8 Prozent). Linderung erwarten die meisten vor allem von Schonung und Ruhe. Hier sehen die Forscher ein Problem, denn Experten schreiben körperlicher Betätigung große Bedeutung bei der Linderung von chronischem Schmerz zu.

Jeder Schmerz hat seine Zeit

Jeder Schmerz hat seinen eigenen Rhythmus. Während beispielsweise durch rheumatoide Arthritis verursachte Schmerzen und Symptome wie steife und geschwollene Gelenke früh morgens nach dem Aufstehen am stärksten sind, schmerzt Arthrose vor allem am frühen Abend am meisten. Die Kenntnis dieser chronobiologischen Grundlagen spielt in der Schmerztherapie eine wichtige Rolle, da auch Schmerzen tagesrhythmischen Schwankungen unterliegen. Diese muss der Arzt berücksichtigen, indem er das Analgetikum flexibel an den unterschiedlichen Tag/Nacht-Schmerz anpasst. Es wird so hoch wie nötig und so niedrig wie möglich dosiert, um Schmerzen trotz tageszeitlicher Schwankungen adäquat zu lindern und gleichzeitig unnötige Nebenwirkungen zu vermeiden.

Tipps:

- Auch im Alter ist regelmäßige Bewegung wichtig, denn „wer rastet, der rostet“. Je früher damit begonnen wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, auch im Alter fit und schmerzfrei zu sein. Wer sich nicht bewegt, wird „steif“ in den Gliedern und das steigert die Schmerzen. Die Art der Bewegung sollte nach den eigenen Fähigkeiten gewählt werden. Regelmäßiges Spaziergehen, Rad fahren oder Schwimmen ist oft schon genug, um in den Gelenken „nicht einzurosten“. Auch die entsprechende Krankengymnastik kann helfen im Alter beweglich zu bleiben.
- Wer Medikamente einnimmt und an Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Verstopfung oder Schwindel leidet, sollte diese sorgfältig dokumentieren und sie mit dem behandelnden Arzt besprechen.
- Bitte prüfen Sie, ob die Verpackung der Mittel leicht zu handhaben ist. Wer mit Schraubverschlüssen oder Folienpackungen nicht zu Recht kommt, sollte die Mittel gegebenenfalls in leicht zu öffnende Behälter umfüllen.
- Nehmen Sie alle Ihnen verschriebenen Medikamente nach Vorgabe ein, lassen Sie keine Einnahme aus. Besprechen Sie Änderungen in der Medikamenten-Einnahme unbedingt mit Ihrem Arzt.

Weitere Informationen bei:

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V. (DGSS)

Universitätsklinik für Anesthesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
Knappschaftskrankenhaus Bochum-Langendreer
In der Schornau 23–25
44892 Bochum

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg

LAG KISS, c/o KISS Stuttgart
Marienstraße 9
70178 Stuttgart
Fon: 0711 / 6406117
Fax: 0711 / 6074561
E-Mail: lag-kiss@selbsthilfe-bw.de