

# Schmerzen

## Information

Schmerz ist ein sehr häufiges und belastendes Symptom, welches die Lebensqualität des Menschen mit Schmerzen stark beeinträchtigen kann. Circa ein Drittel der an einem Tumor erkrankten Menschen leidet bereits in einem frühen Erkrankungsstadium unter Schmerzen. Im Verlauf der Erkrankung steigt die Zahl der Patienten, die Schmerzen erleiden, dies bedeutet aber nicht, dass jede Tumorerkrankung mit Schmerzen einhergeht.

Die Ursache für Tumorschmerzen kann ganz unterschiedlich sein.

1. Tumorbedingter Schmerz:
  - vom Tumor ausgelöst z.B. durch Knochenmetastasen, Infiltration von Nerven, Tumorwachstum in ein Organ
2. Therapiebedingte Schmerzen:
  - treten als Folge von medizinischer Behandlung z.B. nach einer Operation, nach Strahlen- oder Chemotherapie z.B. Mukositis (Entzündung der Schleimhaut) auf
3. Tumorassoziierte Schmerzen:
  - durch Muskelschwäche
  - durch Infekte bei geschwächter Abwehr z.B. Herpes zoster (Gürtelrose)
  - durch Ödeme
  - durch Immobilität
4. Tumorunabhängige Schmerzen
  - chronische Schmerzen z.B. chronische Gelenkerkrankungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, chronische Rückenschmerzen

Für die Therapie von Tumorschmerzen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das sogenannte Stufenschema (Info hierzu im blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe „Schmerzen bei Krebs“).

[www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Schmerzen-bei-Krebs\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](http://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Schmerzen-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

Die Schmerzmedikamente lassen sich unterteilen in Nicht-Opioid-Analgetika (bei leichteren Schmerzen) und Opioide (bei starken Schmerzen). Oftmals ist eine Kombination dieser beiden Schmerzmedikamente sinnvoll und wird von ihrem Arzt verordnet. Für Schmerzspitzen sollte eine zusätzliche Bedarfsmedikation zur Verfügung stehen. Bei Fragen zu Ihren Schmerzmedikamenten wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Opioide machen bei richtiger Anwendung nicht süchtig! Eine gute Schmerztherapie fördert die Lebensqualität und Funktionalität und unterstützt so die Tumorthherapie.

### Auf was muss ich achten?

- Einnahme der Schmerzmedikamente nach einem festen Zeitschema. Dieses Zeitschema sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam ab. Es sollte Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die zusätzliche Einnahme von Schmerzmedikamenten bei Schmerzspitzen ab.
- Bei Veränderung Ihrer Schmerzsituation, mehr oder weniger Schmerzen, neu oder zusätzlich auftretende Schmerzen sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam.

- Bei Schmerzfreiheit setzen Sie ihre Schmerzmedikamente nicht einfach ab. Besprechen Sie dies vorher mit Ihrem Behandlungsteam.
- Bei der Einnahme von Schmerzmedikamenten können Nebenwirkungen auftreten, wie z.B. Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Magenschmerzen, Schläfrigkeit und/oder Konzentrationsschwäche. Besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam bzw. fragen Sie gezielt nach Nebenwirkungen und Möglichkeiten diese zu behandeln.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt was Sie z.B. beachten müssen, wenn Sie mit Schmerzmedikamenten verreisen oder am Straßenverkehr teilnehmen möchten.
- Wenn Sie ein opioidhaltiges Schmerzpflaster von Ihrem Arzt verordnet bekommen haben, informieren Sie sich genau über den Umgang. Hierzu gibt der „Leitfaden für den Umgang mit opioidhaltigen Schmerzplastern“ wichtige Hilfestellung. Hier der Link:  
[www.dbfk.de/de/expertengruppen/pflegeexperten-schmerz/Leitfaden-Schmerzpflaster-3.-Auflage\\_2022\\_final.pdf](http://www.dbfk.de/de/expertengruppen/pflegeexperten-schmerz/Leitfaden-Schmerzpflaster-3.-Auflage_2022_final.pdf)
- Sitzflächen von WC oder Stühlen erhöhen).
- Bei Muskelverspannungen wird häufig Wärme als angenehm empfunden, z.B. feuchte Wärme mit feuchten Kompressen und Wickeln oder trockene Wärme mit Heizkissen oder Körnerkissen. Vorsicht: Nicht in Bestrahlungsgebieten, bei niedrigen Thrombozyten und bei Empfindungsstörungen.
- Bei Nervenschmerzen (Neuralgien) und entzündlich veränderten Hautpartien kann Kälte als angenehm empfunden werden, z.B. trockene Kälte mit Eiswürfeln, Gelbeutel oder feuchte Kälte mit feuchten kalten Wickeln oder Tüchern. Bitte kein Dauerkühlen, sondern mehrmals täglich für 10 bis 20 Minuten.

Nicht-medikamentöse Maßnahmen sind begleitend zur medikamentösen Schmerztherapie einsetzbar. Besprechen Sie die Anwendung mit Ihrem Behandlungsteam. Fragen Sie auch nach einem pflegerischen Schmerzexperten, der Sie gerne ausführlich berät.

#### Was kann ich selbst tun?

- Führen Sie ein Schmerztagebuch. Dies kann Ihnen helfen, ihre Schmerzen besser zu beschreiben und die Wirksamkeit der Schmerztherapie zu dokumentieren:
- Wo habe ich Schmerzen?
- Wie stark sind meine Schmerzen?
- Seit wann habe ich Schmerzen?
- Wie fühlen sich die Schmerzen an?
- Was lindert meine Schmerzen?
- Was verschlimmert meine Schmerzen?  
[www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/schmerzdiagnostik/schmerztagebuecher](http://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/schmerzdiagnostik/schmerztagebuecher)
- Entspannungstechniken wie z.B. Meditation, Traumreisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Yoga oder Atemübungen können Erleichterung bringen.
- Hobbys, Musik hören (z.B. 30 Minuten vor schmerzhaften Eingriffen oder während des Eingriffs) oder Kunsttherapie, sowie regelmäßige Spaziergänge können die Schmerzen lindern.
- Bei Belastungs- oder bewegungsabhängigen Schmerzen versuchen Sie die auslösenden Faktoren zu minimieren (Anpassung alltäglicher Bewegungsabläufe wie z.B. Aufstehen, Sitzen etc.; Arbeitsumgebung vereinfachen;