

# Chronische Schmerzen

## Akute und chronische Schmerzen (Lesedauer: 6 Minuten)

Um den richtigen Umgang mit unseren Schmerzen zu finden, müssen wir zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterscheiden.

Chronische Schmerzen können entweder als Begleitschmerz im Rahmen einer chronischen Erkrankung (Rheuma, Diabetes, ...) oder als eigenständige (Schmerz-)Erkrankung ohne bewussten Auslöser auftreten. Häufig verliert der (akute) Schmerz im Verlauf seine (sinnvolle) kurzfristige Schutz- und Warnfunktion und wird zum chronischen Schmerz, einer eigenständigen und „nutzlosen“ chronischen Erkrankung.

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn sie länger als **3-6 Monate** andauern. In der Regel sind dann bereits mehrere erfolglose Behandlungsversuche erfolgt und die Schmerzen gehen mit einer erheblichen Beeinträchtigung des Betroffenen in Beruf und Freizeit einher. Der Schmerz hat dann häufig seine sinnvolle biologische Warnfunktion verloren.

Betrachten wir nun die Unterschiede zwischen akuten und chronischen Schmerzen:

|                | <b>Akute Schmerzen</b>   | <b>Chronische Schmerzen</b>   |
|----------------|--|---|
| <b>Dauer</b>   | Kurz andauernd   | Länger als 3-6 Monate / wiederkehrend   |
| <b>Ursache</b> | Identifizierbar, bekannt, strukturelle körperliche Schädigung mit klarer Ursache | Komplex, teilweise ohne ausreichende körperliche Schädigung. Schwer behandelbar. Muskelbezogen. |

|                  | <b>Akute Schmerzen</b>  | <b>Chronische Schmerzen</b>  |
|------------------|---|--|
| <b>Bedeutung</b> | Warn- und Schutzfunktion:<br>Weitere Schädigung vermeiden!  | Eigene Erkrankung! Schutz- und Warnfunktion nicht mehr gegeben. "Warnt" trotz fehlender ausreichender Schädigung oder Gefahr ("Fehlalarm").  |
| <b>Art</b>       | Spezifisch, klar, meist lokalisierbar   | Diffus, dumpf, unspezifisch. Häufig an verschiedenen oder wechselnden Körperstellen (manchmal am ganzen Körper).   |
| <b>Emotional</b> | Wenig bis keine Beeinträchtigung  | Häufig Trauer, Angst, Resignation, Wut, Hilflosigkeit  |
| <b>Verlauf</b>   | Schmerzen lassen mit der Zeit nach  | Schmerzen werden stärker oder bleiben gleich, treten wiederkehrend oder anhaltend auf. Häufige Ausbreitung auf andere Körperteile.   |
| <b>Therapie</b>  | Schonung, Ruhe, Abwarten.<br>Kurzfristige medikamentöse Behandlung.<br>Konzentration auf das Körperliche. Ziel: Schmerzfreiheit | Bewegung, Physiotherapie, Psychotherapie.<br>Konzentration auf das "bio-psycho-soziale" Modell.<br>Ziel: Verbesserung der Lebensqualität trotz Schmerzen. Überwindung der Angst vor dem Schmerz. |
| <b>Heilung</b>   | Schmerzreduktion automatisch mit Linderung der körperlichen Schädigung  | Häufige Chronifizierung des Schmerzes im Laufe der Zeit  |

|                  | <b>Akute Schmerzen</b>                   | <b>Chronische Schmerzen</b>                                   |
|------------------|--|---|
| <b>Beispiele</b> | Verletzung,<br>postoperativer<br>Schmerz | Schmerzstörung,<br>Fibromyalgie,<br>Phantomschmerz, CRPS, ... |

|                  | <b>Akute Schmerzen</b>  | <b>Chronische Schmerzen</b>  |
|------------------|---|--|
| <b>Dauer</b>     | Kurz andauernd  | Länger als 3-6 Monate / wiederkehrend  |
| <b>Ursache</b>   | Identifizierbar, bekannt, strukturelle körperliche Schädigung mit klarer Ursache  | Komplex, teilweise ohne ausreichende körperliche Schädigung. Schwer behandelbar. Muskelbezogen.  |
| <b>Bedeutung</b> | Warn- und Schutzfunktion: Weitere Schädigung vermeiden!   | Eigene Erkrankung! Schutz- und Warnfunktion nicht mehr gegeben. "Warnt" trotz fehlender ausreichender Schädigung oder Gefahr ("Fehlalarm").  |
| <b>Art</b>       | Spezifisch, klar, meist lokalisierbar   | Diffus, dumpf, unspezifisch. Häufig an verschiedenen oder wechselnden Körperstellen (manchmal am ganzen Körper).   |
| <b>Emotional</b> | Wenig bis keine Beeinträchtigung  | Häufig Trauer, Angst, Resignation, Wut, Hilflosigkeit  |
| <b>Verlauf</b>   | Schmerzen lassen mit der Zeit nach  | Schmerzen werden stärker oder bleiben gleich, treten wiederkehrend oder anhaltend auf. Häufige Ausbreitung auf andere Körperteile.   |
| <b>Therapie</b>  | Schonung, Ruhe, Abwarten. Kurzfristige medikamentöse Behandlung. Konzentration auf das Körperliche. Ziel: Schmerzfreiheit | Bewegung, Physiotherapie, Psychotherapie. Konzentration auf das "bio-psycho-soziale" Modell. Ziel: Verbesserung der Lebensqualität trotz Schmerzen. Überwindung der Angst vor dem Schmerz. |
| <b>Heilung</b>   | Schmerzreduktion automatisch mit Linderung der körperlichen Schädigung  | Häufige Chronifizierung des Schmerzes im Laufe der Zeit  |
| <b>Beispiele</b> | Verletzung, postoperativer Schmerz  | Schmerzstörung, Fibromyalgie, Phantomschmerz, CRPS, ...  |

Vergleich akute und chronische Schmerzen

**Akuter Schmerz:** Tritt plötzlich auf und verschwindet nach dem Ereignis wieder „von selbst“ (parallel zur Besserung des körperlichen Zustandes). Bewahrt uns vor schweren Verletzungen und sichert so unser Überleben. Wird am Ort der Verletzung wahrgenommen. Warnt uns vor einer Verletzung und ist biologisch sinnvoll!

**Chronische Schmerzen:** Der Schmerz hat oft seine Schutz- und Warnfunktion verloren. Er ist eine **eigenständige Krankheit** geworden, die behandelt werden muss, da von selbst keine Besserung eintritt. Der Schmerz bleibt langfristig bestehen und verstärkt sich oft mit der Zeit oder breitet sich teilweise auf andere Körperregionen aus.

Nachdem wir nun die Unterschiede zwischen akuten und chronischen Schmerzen kennen gelernt haben, wollen wir uns nun mit den Erklärungsmodellen für die Chronifizierung von Schmerzen beschäftigen.

Hier gehts weiter

### **Zusammenfassung:**

- Nach mindestens 3-6 Monaten spricht man von chronischen Schmerzen.
- Chronische Schmerzen haben fast nichts mit akutem Schmerz zu tun.
- Akute Schmerzen verschwinden meist von selbst, sind sinnvoll und warnen uns vor Schädigungen.
- Chronische Schmerzen sind eine eigene „unnütze“ Krankheit, die möglichst zeitnah aktiv zu behandeln ist.