

# Chronische Schmerzen: Mit sanfter Therapie ins Leben zurückfinden

Schmerzen sind unangenehm, erfüllen aber eine wichtige Funktion. Sie alarmieren den Körper bei Gefahr. Schmerz bewirkt, dass wir die Hand zurückziehen, wenn wir uns verbrennen, oder dass wir einen Arzt aufsuchen, um die Ursache zu finden und zu behandeln. Manchmal wird jedoch der Schmerz selbst zur Krankheit: Leiden Menschen über einen längeren Zeitraum an Schmerzen, geht ihre Warnfunktion verloren. Die Schmerzen werden chronisch. Da die Ursachen dafür sehr unterschiedlich sind, kombiniert moderne Schmerzmedizin verschiedene Behandlungen, um betroffenen Menschen ihre Lebensqualität und einen möglichst schmerzarmen Alltag wiederzugeben.



Sanfte Übungen im warmen Wasser wirken wohltuend auf Geist und Körper

Dr. Anna Christina Knauber ist leitende Oberärztin der Klinik für Schmerzmedizin im AMEOS Klinikum St. Marien Oberhausen. Dort werden bis zu 20 Personen stationär und jährlich mehr als 2.000 chronische Schmerzpatient\*innen ambulant betreut.

*Frau Dr. Knauber, wodurch entstehen chronische Schmerzen?*

**Anna Christina Knauber:** Die Auslöser sind ganz unterschiedlich. Es gibt anhaltende Schmerzen, die auf eine körperliche Ursache zurückzuführen sind, beispielsweise Rückenschmerzen bei Bandscheibenvorfällen oder Gelenkschmerzen bei rheumatischen Erkrankungen. Migräne kann zahlreiche Ursachen haben, es gibt aber auch chronische Kopfschmerzen, die durch einen übermäßigen Gebrauch an Schmerzmitteln hervorgerufen

werden. Ursachen für anhaltende körperliche Schmerzen können aber auch emotionale und psychosoziale Belastungsfaktoren sein. Es gibt also kein einheitliches Krankheitsbild bei chronischen Schmerzen und daher sollte die Behandlung immer individuell auf jede einzelne Person abgestimmt sein.

*Woran erkenne ich, dass Schmerzen chronisch sind oder werden könnten?*

**Anna Christina Knauber:** Wenn Schmerzen, vor allem diffuse Schmerzen, deren Auslöser unklar ist, über längere Zeit anhalten, dann sollte man in jedem Fall einen Arzt aufsuchen. Auch wer jeden zweiten Tag an Kopfschmerzen leidet und dies mit zu viel Stress erklärt, sollte seinen Arzt konsultieren. Eine passende Behand-

## Am 1. Juni ist der Aktionstag gegen den Schmerz.

Zwischen 9 und 12 Uhr bietet die Klinik für Schmerzmedizin eine Telefon-Hotline an und informiert rund um das Thema „Sport, Schlaf, Selbstwirksamkeit – Mit sanften Methoden zum Erfolg bei chronischen Schmerzen“.

**Dienstag, 01.06.2021,  
von 09:00 – 12:00 Uhr**

**Tel. 0208 8991-2223 /  
-2224 / -2225**

lung hilft oftmals weiter und beugt möglichen Folgeerkrankungen vor. Denn chronische Schmerzen sind oft nur ein Glied in der Kette ver-

schiedener Erscheinungen, die sich gegenseitig bedingen und verstärken. Permanente Anspannung, Bewegungseinschränkung, ein Gefühl der Ausweglosigkeit und Depressionen sind typische Begleiterscheinungen. Innerhalb dieses Kreislaufs können sich die Schmerzen auch verschlimmern und irgendwann sind alle Lebensbereiche durch die Schmerzerkrankung beeinträchtigt. Um das zu vermeiden, gilt grundsätzlich: Schmerz sollte man nicht einfach aushalten, sondern professionelle Hilfe aufsuchen.

*Wie verläuft die Schmerztherapie im AMEOS Klinikum St. Marien Oberhausen?*

**Anna Christina Knauber:** Bei der stationären Behandlung setzen wir auf eine interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie. Das bedeu-

tet, dass wir Therapiebausteine aus unterschiedlichen Fachrichtungen kombinieren, ganz individuell am jeweiligen Patienten ausgerichtet. Je nach Krankheitsbild gehören dazu medikamentöse Therapien, manchmal spezielle Infusionen oder Infiltrationen, aber ebenso Physiotherapie, Ergotherapie, psychotherapeutische Gespräche, Entspannungsübungen, Achtsamkeitstrainings, Gruppentherapien, Ernährungsberatung oder alternativmedizinische Maßnahmen wie Akupunktur, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) oder Aromatherapie. Gemeinsam mit den betroffenen Schmerzpatient\*innen gibt unser interdisziplinäres Team alles, um nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelischen und sozialen Auswirkungen einer chronischen Schmerzerkrankung in den Griff zu bekommen. So finden Betroffene wieder zurück in einen möglichst unbelasteten Alltag.

*Was sind die Bedingungen für eine stationäre Behandlung?*

**Anna Christina Knauber:** Zunächst klären wir ab, ob eine stationäre Schmerztherapie die richtige Maßnahme ist. Basis für eine Aufnahme ist eine rund zweistündige Begutachtung, bei der wir uns genügend Zeit nehmen, ein ausführliches Anamnesegespräch führen, Vorbeurteile, Vorbehandlungen und Me-



**Dr. med. Anna Christina Knauber**  
Leitende Oberärztin der Klinik für Schmerzmedizin

dikationen sichten, den Patienten körperlich untersuchen, um so ein ganzheitliches Bild von der Patientin oder dem Patienten zu bekommen. Bedingung für eine Vorstellung bei uns ist eine Überweisung des Haus- oder Facharztes. Aber nicht jede und jeder Betroffene benötigt eine stationäre Behandlung. In unserer Schmerzambulanz betreuen wir seit Jahren erfolgreich Menschen mit chronischen Schmerzen. Auch hier setzen wir auf individuelle Behandlungskonzepte, die genau auf die spezielle Symptomatik jeder einzelnen Person abgestimmt sind.

## Klinik für Schmerzmedizin AMEOS Klinikum St. Marien Oberhausen

Leitende Oberärztin Dr. med Anna Christina Knauber  
Nürnberger Straße. 10, 46117 Oberhausen  
Telefon: 0208 8991-5901 · E-Mail: schmerzlinik.stm@ob.ameos.de

Weitere Informationen: [www.ameos.de/oberhausen](http://www.ameos.de/oberhausen)