Mehr Lebensfreude für Schmerzpatienten: mit positiven Gedanken und der richtigen Schmerztherapie

(ddp direct)Neue Ratgeber-Karte zum Thema Positive Gedanken der Initiative Schmerz messen erschienen / Psychotherapeutische Begleitung von Betroffenen wichtige Säule der Therapie / Weniger Schmerzen durch wirksame medikamentöse Behandlung

* Eine neue Ratgeber-Karte der Initiative Schmerz messen informiert zum Thema Positive Gedanken und ihrem Einfluss auf das Schmerzempfinden. Sie gibt Menschen mit chronischen Schmerzen Tipps, wie sie mit einfachen Mitteln die Kraft der positiven Gedanken zur Schmerzbewältigung nutzen können. Denn körperliche Beschwerden und vor allem chronische Schmerzen beeinflussen immer auch die seelische Verfassung des Menschen, sagt Dr. Sören Rudolph, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie und Palliativmedizin aus Rostock. Wer dauerhaft von Schmerzen geplagt wird, ist oft niedergeschlagen und kann unter Ängsten, Depressionen und Vereinsamung leiden.

* Die neue Ratgeber-Karte Positive Gedanken steht unter www.schmerzmessen.de zum Download bereit oder kann per E-Mail: info@schmerzliga.de oder per Post: Initiative Schmerz messen, c/o Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel angefordert werden. Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. und wird von Mundipharma unterstützt.

* Aktuelle Studien belegen, dass sich positive Emotionen und Einstellungen günstig auf das Schmerzempfinden auswirken. Auch Lachen hilft, Schmerzen zu lindern, weil dabei so genannte Glückshormone, die körpereigenen Endorphine, ausgeschüttet werden. Die psychotherapeutische Begleitung ist daher eine wichtige Säule bei der umfassenden Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen. Der Patient lernt zum Beispiel, ein Verhalten, das seine Schmerzen verstärkt, durch ein gesundheitsförderndes Verhalten zu ersetzen. Durch eine solche Verhaltenstherapie gewinnen die Betroffenen wieder Selbstvertrauen und Zuversicht in die eigenen Kräfte. Sie erfahren, dass sie Schmerzen selbst beeinflussen können und diesen nicht hilflos ausgeliefert sind, berichtet Rudolph. Das wirkt sich positiv auf ihre Stimmung, Ängste, Sorgen und das allgemeine Wohlbefinden aus. Ziel ist es, den Schmerz nicht mehr als den bestimmenden Faktor im Leben anzusehen. Dazu müssen die Betroffenen auch Schonhaltungen aufgeben, um wieder aktiver zu werden, empfiehlt der Schmerzexperte. Sie sollten zum Beispiel öfter einen Spaziergang machen, Kunst und Kultur genießen oder sich zum Freizeitsport in der Gruppe anmelden. Es gehe darum, negative Gedanken zu vertreiben, vom Schmerz abzulenken und wieder mehr Glücksmomente zu erleben. Jeder Patient müsse dabei selbst herausfinden, welche Aktivitäten ihm gut tun.

* Einfache Entspannungsmethoden, um belastenden Stress, der Schmerzen verstärkt, abzubauen, sind bereits ein gutes Buch, ein Bad oder die Lieblingsmusik, rät Rudolph. Die Palette der Entspannungsmethoden, die im Rahmen einer umfassenden Behandlung von Schmerzpatienten zum Einsatz kommt, ist noch vielfältiger: Sie reicht von progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen über Autogenes Training bis hin zu Biofeedback-Verfahren, Hypnosetherapie, Meditations- und Imaginationstechniken. Ziel ist es, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und durch die Muskelentspannung das Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen.

* Die medikamentöse Behandlung ist neben Aktivität und Entspannung der zentrale Bestandteil bei der Therapie chronischer Schmerzen. Oftmals sind Betroffene erst durch eine effektive Schmerzlinderung in der Lage, an begleitenden Maßnahmen wie Physiotherapie, Verhaltenstraining und Entspannungstherapien teilzunehmen. Damit Patienten aktiv sein können, müssen ihre Schmerzen ausreichend gelindert werden, so Rudolph. Zur Behandlung starker Schmerzen, zum Beispiel durch Krebserkrankungen, Nervenschädigungen, Rückenleiden oder Gelenkverschleiß kommen häufig starke, retardierte Opioide zum Einsatz. Diese setzen ihren Wirkstoff verzögert frei und sorgen so für eine Schmerzlinderung rund um die Uhr. Sie können bei Bedarf über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, da sie die Organe nicht schädigen. Kombinationspräparate mit den Wirkstoffen Oxycodon und Naloxon sind zum Beispiel besonders verträglich, weil sie die normale Darmfunktion erhalten und Opioid-typische Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schwindel verhindern können, sagt der Schmerzexperte.

Shortlink zu diesem Social Media Release:
http://shortpr.com/uoqsjq

Permanentlink zu diesem Social Media Release:
http://www.themenportal.de/gesundheit/mehr-lebensfreude-fuer-schmerzpatienten-mit-positiven-gedanken-und-der-richtigen-schmerztherapie-55870

=== Mehr Lebensfreude für Schmerzpatienten: mit positiven Gedanken und der richtigen Schmerztherapie (Teaserbild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/2vwa69

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/ratgeber-karte-positive-gedanken

=== Ratgeber-Karte "Positive Gedanken" (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/2vwa69

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/ratgeber-karte-positive-gedanken

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Frau Andrea Mühlbacher
Leimenrode 29
60322 Frankfurt am Main

muehlbacher@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Frau Andrea Mühlbacher
Leimenrode 29
60322 Frankfurt am Main

shortpr.com/uoqsjq
muehlbacher@dkcommunications.de

-

Anlage: Bild