

# Selbsthilfegruppe

## Polyneuropathie in Essen

Schmerztherapie u. a. bei einer Polyneuropathie  
Schmerzmittel beseitigen keine Krankheit, sie verdecken sie nur.

Es gibt fünf wichtige Säulen in der Schmerztherapie:

1. *Calor* = die Wärme
2. *Rubor* = die Rötung
3. *Dolor* = der Schmerz
4. *Tumor* = die Schwellung
5. *functio laesa* = die gestörte Funktion

Bei so genannten Nervenschmerzen ist es typisch, das die Nerven keine Verletzungen der Stelle melden, wo der Punkt der Verletzung ist, sondern selber verletzt ist.

Die Nerven werden durch diese Verletzungen überaktiv.

Es ist wichtig und Grundsatz: sofort mit einer Schmerztherapie beginnen, damit nichts chronisch werden kann. Eine komplette Schmerzfreiheit wird es sicherlich kaum geben.

Wenn man eine Minderung um 25- 40 % erreichen kann, ist man sehr weit. Geduld ist da die beste Tugend. Es ist nicht so einfach und so schnell das richtige Medikament zu finden, da sind die Ärzte oft bereit Arzneimittel einzusetzen, die bei Depressionen und/oder Epilepsie eingesetzt werden.

### Grundlagen der Schmerztherapie

1. **Medikamente** mit Ihrem Arzt besprechen!!!
2. **physikalische Therapie** dto.
3. **Bewegungstherapie** dto.
4. **Akupunktur und Nervenstimulation** dto.
5. **invasive Verfahren u.v.a.m.** dto.

#### zu 1). Schmerz - und Entzündungshemmer

(Acetylsalicylsäure z.B. Aspirin), Paracetamol, u.a.

**NSAR = Nicht Steroidale Anti - Rheumatica z.B.**

Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen u.v.a.) Nebenwirkungen beachten !!

#### pflanzliche Arzneimittel

Wurzel der Teufelskralle, Brennnesselblätter, Weidenrinde u.a.

#### Opiode

Fentanyl, Tilidin, Tramadol u.w. (verschreibungspflichtig!!)

#### weitere Gruppen

Antidepressiva = gegen Depressionen z. B. Amytryptilin u.a.

Antikonsulsiva = krampflösende Arzneimittel z. B. Baclofen u.a.

#### zu 2). Krankengymnastik u. U. von Ihrem Arzt zu verordnen und im " Fachbetrieb" machen lassen !! u. a. Lymphdrainage, Fußreflexzonen Massage

#### zu 3). Bewegungstherapie

Sport und Bewegung, sei es im Verein oder in einem Sport - / Reha Studio! Bewegung ist die eine der besten Schmerztherapien, Sie beugen damit auch der Osteoporose vor!!