

## Lymphdrainage

Bei der Lymphdrainage handelt es sich um verschiedene großflächige Grifftechniken mit schwachem Druck, die fortschreitend entlang der Lymphgefäße in Fließrichtung angewandt werden. Durch die Lymphdrainage wird der Flüssigkeitsabtransport verbessert, weswegen sie vor allem bei sogenannten Ödemen, also Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, angewandt wird.

## Kälteanwendung

Die lokale Anwendung von Kälte wirkt abschwellend, entzündungs- und schmerzhemmend und temperatursenkend. Zudem werden dadurch die Nervenleitgeschwindigkeit und somit auch die Übertragung der Schmerzen reduziert. Zur Kälteanwendung eignen sich spezielle Gel-Packs, ein in eine Plastiktüte eingeschlagener, tiefgefrorener Waschlappen oder Quarkwickel. Sie sollten darauf achten, das Kühlmittel nie direkt auf die Haut oder gefühllose Hautstellen zu legen, da es ansonsten zu Erfrierungen kommen kann.

## Wärmeanwendungen

Wärme hat eine angenehm entspannende Wirkung auf die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd. Eine oberflächliche Wärmeanwendung führt zur Weitstellung der Blutgefäße, einer verbesserten Durchblutung, zur Steigerung des Stoffwechsels sowie zur Verbesserung der Dehnfähigkeit des Bindegewebes. Für die Wärmeanwendung eignen sich erwärmte Gel-Packs oder feuchtwarme Wickel. Achten Sie dabei darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch ist und die Wärmeauflage nicht direkt auf die Haut oder gefühllose Hautstellen gelegt wird, um Verbrennungen zu vermeiden.

## Humor

Der positive Einfluss von Humor auf Krankheit und Schmerz ist allgemein bekannt und hat sich sogar zu einer eigenen Wissenschaftsdisziplin, der Gelotologie entwickelt. Lachen führt zur Befreiung der Atemwege, zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zu einer Reduktion von Stresshormonen, der Freisetzung von Glückshormonen, zu einer Veränderung der inneren Haltung und allgemein zu positiver Stimmungsveränderung. Da Humor immer individuell ist, müssen Sie selbst entscheiden, worüber Sie sich am besten amüsieren können.

## Abteilung für Anästhesie und Schmerztherapie

**Ch. Bauereis**, Leitender Arzt, FA für Anästhesie und Spezielle Schmerztherapie

**Michael Polysius**, Pain Nurse

**Miriam Zentile**, Pain Nurse

**Ivonne Strohbach**, Pain Nurse

T 08856 910-142, oder -227

# Spezielle Schmerztherapie



## Klinikum Penzberg

Am Schlossbichl 7 | 82377 Penzberg

T 08856 910-0 | F 08856 910-123

[www.klinikum-penzberg.de](http://www.klinikum-penzberg.de)

Stand: Mai 2019





Schmerzen  
können  
gut behandelt  
werden



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Schmerzen sind typisch bei bestimmten Erkrankungen oder nach einer Operation, können aber gut behandelt werden. In der Abteilung für Anästhesie und Schmerztherapie halten wir verschiedene Therapiemöglichkeiten vor, die wir individuell für Sie einsetzen. Wir wünschen wir Ihnen einen schmerzarmen Aufenthalt!

Ihr Team der Abteilung Anästhesie / Spezielle Schmerztherapie

## Medikamentöse Schmerztherapie

### Schmerzstärke

Um entscheiden zu können, wann Sie welche Schmerzmittel brauchen, werden wir Sie fragen, wie stark Ihre Schmerzen sind. Auf einer Skala von 0–10 legen Sie fest, wie stark Sie Ihre Schmerzen empfinden, wobei 0 kein Schmerz bedeutet, 10 die maximal vorstellbaren Schmerzen. Anhand dieser Werte können wir den Verlauf Ihrer Schmerzbehandlung besser kontrollieren. Die Therapie wird mittels eines individuell erstellten Stufenschemas Ihrem Bedarf angepasst.

### Schmerzmittel

Bei vielen Erkrankungen und nach einem Großteil der Operationen entstehen mehr oder minder ausgeprägte Schmerzen. Während der Operationen erhalten Sie bereits mit der Narkose und im Aufwachraum Schmerzmittel. Durch Krankheit bedingte Schmerzen werden so früh wie möglich behandelt. Somit soll verhindert werden, dass Sie starke Schmerzen erdulden müssen. Ziel ist, Ihre Therapie so schmerzarm wie möglich zu gestalten.

Schmerzmittel erhalten Sie als Tabletten, Tropfen, Infusionen, über einen Katheter oder als Pflaster. Eine ausreichende Versorgung mit Schmerzmedikamenten über 24 Stunden kann Ihnen garantiert werden.

### Welche Schmerzmittel haben wir?

- Leichte Schmerzmittel bei leichten Schmerzen, z.B. Novaminsulfon, Ibuprofen, Paracetamol, Diclofenac
- Starke Schmerzmittel bei starken Schmerzen, z.B. Tramadol, Digidolor, Morphin, Oxycodon, Hydromorphon, Tilidin,

### PCA – Patientenkontrollierte Analgesie

Wenn nach einer Operation starke Schmerzen zu erwarten sind oder die üblichen Schmerzmittel nicht ausreichend wirken, können wir sogenannte PCA-Pumpen einsetzen.

Dies sind mikroprozessorgesteuerte kleine Schmerzpumpen, die Ihnen eine programmierte Dosis über Ihre Infusion geben, in festen Zeitabständen und immer dann, wenn Sie sich das Schmerzmittel abrufen. Durch kleine Schritte wird eine Überdosierung vermieden.

### PDA – Periduralanalgesie

Im Wirbelsäulenkanal verlaufen die Nervenwurzeln, die mit örtlichen Betäubungsmitteln, meist über einen dort platzierten Schmerzkatheter, umspült werden. Speziell bei größeren Operationen wie Darm- und Lungeneingriffen sind solche Schmerzkatheter sinnvoll. Ihr Narkosearzt wird Sie genau über das Verfahren, die Vorteile und die Risiken aufklären.

### Schmerzkatheter an wichtigen Nervenbahnen

Bei Operationen an der Schulter, Armen oder Beinen, können sogenannte periphere Schmerzkatheter sinnvoll sein, meist als Ergänzung nach einer Allgemeinnarkose. Zur Schmerzbehandlung eignen sich örtliche Betäubungsmittel (Lokalanästhetika),

die über Infusionspumpen an die Nervenfasern geleitet werden, um die Schmerzen zu dämpfen. Solche Schmerzkatheter können bei guter Wirkung mehrere Tage liegen und völlig schmerzfrei wieder entfernt werden.

### Schmerzdienst (ASD)

Bei schwer behandelbaren Schmerzen und zur Betreuung der Schmerzkatheter haben wir einen Schmerzdienst eingerichtet, der zusammen mit Ihrem Stationsarzt eine risikoarme Versorgung mit den oben genannten Methoden der Schmerzbehandlung ermöglichen soll.

## Nichtmedikamentöse Schmerztherapie

Mit jeder Operation und einer Vielzahl von Erkrankungen sind Schmerzen verbunden, die von den Betroffenen zum Teil als sehr belastend empfunden werden. Um den Schmerzen entgegenzuwirken, eignen sich nicht nur medikamentöse Verfahren, sondern auch einige nichtmedikamentöse Verfahren, die dabei einen positiven Beitrag leisten können. Diese bieten den Vorteil, dass sie zumeist unkompliziert sind und auch von Patienten selbst oder deren Angehörigen angewandt werden können.

### Einreibung

Einreibungen wirken sich positiv auf das Schmerzgeschehen aus, da sie zu einer Muskelentspannung führen und durch ihre durchblutungssteigernde Wirkung zur Anregung des Muskelstoffwechsels und zum Abtransport schmerzzeugender Substanzen beitragen. Die Einreibungen können lokal an der vom Schmerz betroffenen Region angewandt werden. Hierfür eignen sich beispielsweise aktivierende Gels, Körperlotionen oder Massageöle.