



Schmerz

Einfach erklärt





**Arthritis, Arthrose, Osteoporose,
Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind
die häufigsten rheumatischen Erkrankungen.**

Rheuma umfasst 200 verschiedene
Krankheitsbilder an Wirbelsäule,
Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel
für den Alltag und Bewegungsangebote
in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Einleitung

Wir alle kennen Schmerz.

Zum Beispiel wenn wir

- uns das Knie aufschürfen,
- uns die Hand an der Herdplatte verbrennen oder
- wir traurig sind.

Aber wie funktioniert Schmerz?

Wozu ist er da?

Und was ist chronischer Schmerz?

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf diese Fragen und weitere Informationen.

Ihre Rheumaliga Schweiz

Impressum

Autorin	Martina Rothenbühler, Rheumaliga Schweiz
Textprüfung	Übersetzung in einfache Sprache, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache
Gestaltung & Illustration	Claudia Rohr, ze:ro Grafikstudio
Projektleitung	Marina Frick, Rheumaliga Schweiz
Herausgeberin	© Rheumaliga Schweiz 2. Auflage 2024

Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein Gefühl. Er schützt und warnt uns vor möglicher Gefahr. Schmerz ist somit lebenswichtig. Die Stärke des Schmerzes sagt nicht zwingend etwas über die Grösse der Gefahr aus.

Von aussen können wir Schmerz nicht sehen und messen.

Wie entsteht Schmerz?

Eine Verletzung oder Krankheit aktiviert im Körper das Nervensystem. Das passiert zum Beispiel bei einem Schnitt oder einer Verbrennung. Eine Entzündung im Körper löst die gleiche Reaktion aus. Viele Menschen mit Rheuma haben Entzündungen im Körper.

Die Nerven leiten Informationen aus dem Körper ins Gehirn. Bei möglicher Gefahr können diese Informationen im Gehirn einen Schmerz auslösen.

Was tun bei Schmerz?

Meistens reagieren wir automatisch richtig auf Schmerzen.

Wir schonen uns, pflegen die Verletzung oder gehen in eine ärztliche Praxis.

Sind Ihre Schmerzen neu? Machen die Schmerzen Ihnen Angst?

Gehen die Schmerzen nicht von selbst wieder weg?

Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Sie oder er prüft, ob eine Verletzung oder Krankheit die Ursache ist.

Je nach Ergebnis ist eine Behandlung nötig.

In der Regel geht mit der Behandlung der Ursache auch der Schmerz zurück.

Medikamente

Es gibt verschiedene Medikamente gegen Schmerzen, zum Beispiel Basismedikamente, Entzündungshemmer und Schmerzhemmer.

Basismedikamente

Mit Basismedikamenten behandelt die Ärztin oder der Arzt die Grundkrankheit, zum Beispiel entzündliches Rheuma. Wenn sie oder er die Medikamente gut einstellt, dann sollten die Schmerzen abnehmen.

Entzündungshemmer

Auch eine Entzündung löst Schmerzen aus. Entzündungshemmer verringern die Entzündung im Körper und lindern so den Schmerz.

Schmerzhemmer

Schmerzhemmer bremsen den Informationsfluss von den Nerven ins Gehirn. Sie lindern so den Schmerz. Schmerzhemmer wirken nicht gegen eine mögliche Entzündung oder eine Krankheit im Körper.

Therapie

Der Körper braucht Aktivität und Bewegung, damit er wieder gesund wird.

In der Physio- oder Ergotherapie trainieren Sie, damit Sie möglichst schnell wieder wie gewohnt leben können.

Was ist chronischer Schmerz?

Chronischer Schmerz tut genauso weh wie alle anderen Schmerzen.

Er ist keine Einbildung, sondern real im Gehirn vorhanden.

Bei chronischem Schmerz meldet das Gehirn Gefahr.

Das auch dann, wenn es im Körper keine oder keine grosse Gefahr gibt.

Chronischer Schmerz sagt nichts aus über die Grösse der Gefahr im Körper. Er benötigt eine andere Behandlung.

Was tun bei chronischem Schmerz?

Vielleicht finden Fachpersonen für Ihren Schmerz keine Ursache oder er geht bei der Behandlung nicht weg.

Versuchen Sie, Ihren Schmerz so gut wie möglich zu verstehen.

Diese Fragen helfen:

- Wann ist der Schmerz schlimmer?
- Wann geht er weg?
- Was tut mir gut? Was nicht?

Eine auf Schmerz spezialisierte Fachperson hilft Ihnen herauszufinden, welche weiteren Faktoren den Schmerz verschlimmern.

Müssen Sie Ihre Arbeitssituation anpassen?

Brauchen Sie im Alltag Unterstützung?

Macht der Schmerz Ihnen Angst?

Danach stellt sie eine geeignete Therapie zusammen.

Das Ziel ist, dass Sie den Alltag selbst meistern können.

Und dass Sie trotz der Schmerzen Wege und Strategien dafür finden.

Medikamente bei chronischem Schmerz

Schmerzmedikamente können bei chronischem Schmerz helfen. Sie können das Problem jedoch oft nicht vollständig lösen.

Betroffene müssen aktiv mitarbeiten.

Nur dann arbeitet das Nervensystem wieder normal.

Das hilft bei chronischem Schmerz:

- Reduzieren Sie Stress.
- Achten Sie auf genügend und erholsamen Schlaf.
- Essen Sie gesund.
- Gestalten Sie Ihren Alltag regelmässig.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich.

Chronischer Schmerz verschlimmert sich ohne Bewegung.

Holen Sie sich Unterstützung von Fachpersonen aus der Schmerzpsychotherapie.

Sie helfen Ihnen im Umgang mit Ihrem Schmerz.



**Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.**

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



• **Deutsch · Allemand · Tedesco**

Diese Broschüre ist ausserdem verfügbar in den Sprachen:

- Albanisch · Albanais · Albanese
- Bosnisch/Kroatisch/Serbisch · Bosniaque/Croate/Serbe · Bosniaco/Croato/Serbo
- Englisch · Anglais · Inglese
- Französisch · Français · Francese
- Italienisch · Italien · Italiano
- Portugiesisch · Portugais · Portoghese
- Spanisch · Espagnol · Spagnolo
- Türkisch · Turc · Turco

