

CHRONISCHER SCHMERZ

Das kleine Handbuch für den Alltag

Tipps & Strategien zum selbstbestimmten Umgang mit chronischen Schmerzen einer Selbstbetroffenen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Warum es dieses Buch gibt	5
Strategien, Tipps und Vorschläge bei chronischen Schmerzen	6
Umgang mit den Mitmenschen und dem Bild in der Gesellschaft	12
Nachwort	14

Vorwort

Ein kleiner Spaziergang von nicht einmal 2 km fühlt sich heute für mich an wie vor dem Unfall ein ganzer Tag auf den Beinen in der Stadt bummeln und shoppen. Am Ende des Tages sind die Beine schwer und die Füße brennen, man sehnt sich danach zu sitzen und die Beine hoch zu legen...nur ist das bei mir heute gefühlt alle 30min nötig. Sobald ich mehrere Minuten stehe (z.B. in einem Gespräch oder in der Küche zum kochen) oder ich mit meiner kleinen Tochter eine Runde auf dem Spielplatz drehe oder einen Arbeitstag bewältigen muss: Früher oder später kommen die brennenden Nervenschmerzen in den Füßen und die Nervenzuckungen, die wie Blitze oder Stiche in den Fuss sausen. Durch einen Verbrennungsunfall sind Nerven verletzt worden.

Ein Teil davon hat sich erholt, ein anderer bis heute nicht und die Nervenschmerzen gehören seit acht Jahren zu meinem Alltag. Dazu kommen immer wieder Schmerzen und Beschwerden durch die vielen Narben, Wassereinlagerungen in den Beinen aufgrund der verletzten Lymphgefäße und Gelenkschmerzen aufgrund von Kontrakturen und fehlende bzw überkompensierte Muskulatur in den Fussgelenken und Beinen.

Über all die Jahre habe ich mich intensiv mit Schmerzen und meinem Umgang damit auseinandergesetzt. Dazu kommt, dass ich die erste Zeit zu Hause nach meinem langen Spital,-und Rehaaufenthalt, halb liegend auf der Couch verbracht und Dokus über den Körper, Gesundheit & Krankheit, Ernährung und Lebensstil, angeschaut habe. Ich habe mich sehr intensiv mit meinen bisherigen Ernährungs,-und Lebensgewohnheiten beschäftigt und damit begonnen mein Lebensstil zu verändern und meinen Körper zu stärken und ihm Gutes zu tun.

Warum es dieses Buch gibt

Dieses Büchlein entstand aus dem Wunsch heraus, etwas Positives aus meinem Unglück an andere weiterzugeben. Es ist die Fortsetzung des ersten Teils: „Akuter Schmerz“. Auch hier geht es mir darum, zu zeigen dass man auch mit chronischen Schmerzen ein erfülltes, glückliches Leben haben kann.

Ich möchte zeigen wie man seine Kräfte aktivieren, neue Hobbys finden und seine Denkweise zum Schmerz ändern und so ein Stück weit beeinflussen kann.

Ich möchte zeigen, dass die Annahme und Akzeptanz von chronischen Schmerzen ein Weg ist, bei dem alle Emotionen vorkommen dürfen. Besonders die Wut hat ihren Platz auf dem Weg, denn sie kann ungeahnte Kräfte und Energien hervorbringen, die es erst ermöglichen, die täglichen Schmerzen anzunehmen.

Ich möchte zeigen wie die Menschen in der Umgebung auf das Thema „Chronische Schmerzen“ sensibilisiert werden können und wie es kommuniziert werden und es Angehörigen leichter gemacht werden kann (den auch sie leiden mit)

Und ich möchte zeigen, dass Menschen mit chronischen Schmerzen nicht mit einem Schild rum-laufen, auf dem steht: Ich habe Schmerzen (zumindest meist nicht). Oft sieht man es Ihnen nicht an und sie stoßen deshalb in ihrer Umgebung auf ungläubige Gesichter bis hin zu Unverständnis.

Strategien, Tipps und Vorschläge bei chronischen Schmerzen

Persönliche Lebensgewohnheiten überprüfen und umstellen

Dazu gehört die Auseinandersetzung mit folgenden Themen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Wissen um Wirkung und Nebenwirkung der Medikamente und das Bewusstsein, wie das Denken und die persönliche Einstellung Einfluss auf das Wohlbefinden und die Schmerzen hat. (Hier hat mir mein persönliches Fachwissen als Pflegende viel weitergeholfen, ich habe aber auch viel bei Ärzten und Therapeuten nachgefragt und im Internet recherchiert)

Liste mit Dingen, die dir gut tun und die du täglich machen wirst

z.B. Bewegung. Dazu musst du natürlich erst herausfinden, was dir gut tut und was dir im Alltag hilft Schmerzspitzen zu reduzieren. Dies ist die Voraussetzung für den nächsten Punkt:

Einen persönlichen Notfallplan erstellen

Darauf steht zum einen, was du tun kannst um Schmerzen kurz,-und langfristig zu vermeiden bzw zu reduzieren (vorbeugende Massnahmen) und was du tun kannst, wenn die Schmerzen gerade sehr stark und präsent sind. Ich meine hier an erster Stelle nicht das Schlucken von Schmerzmitteln, sondern Alternativen die neben Schmerzmittel helfen oder sie sogar ersetzen oder zumindest reduzieren können.

Persönliches Beispiel an vorbeugenden Massnahmen

Vorbeugende langfristige Massnahmen

Alle 10 Wochen das Qutenza Pflaster in der Tagesklinik machen lassen (medikamentöshomöopathische Massnahme)

Langzeit Physiotherapie Rezept organisieren/verordnen lassen

Vorbeugende kurzfristige Massnahmen

Auch für kleine Strecken und Einkäufe das Fahrrad nehmen statt zu Fuss gehen

Orthopädische Schuhe für den Haushalt & Spaziergänge anziehen

Persönliches Beispiel an akuten/Notfallmassnahmen

Sofortmassnahmen bei starken Schmerzen

Tätigkeit unterbrechen. Pause machen. Hinsetzen oder Legen, Beine hoch

Darüber sprechen. Mitteilen dass man gerade etwas geschafft/nicht ganz bei der Sache o.ä. weil man starke Schmerzen hat

Ein Bad oder Fussbad nehmen

Füsse massieren

Vorbeugende kurzfristige Massnahmen

Auch für kleine Strecken und Einkäufe das Fahrrad nehmen statt zu Fuss gehen

Orthopädische Schuhe für den Haushalt & Spaziergänge anziehen

Tagesplanung

Überlege welche Tätigkeiten und Verrichtungen dir aufgrund deiner Schmerzen zu einer bestimmten Tageszeit leichter fallen und plane dir so den Tag. Z.B. habe ich morgens am wenigsten Schmerzen, im Verlauf des Tages nehmen sie zu. So plane ich z.B. nach Möglichkeit Einkäufe oder Wohnung putzen am Morgen. Am Nachmittag oder Abend erledige ich

Büro-Tätigkeiten bzw Dinge im Sitzen

Als Hilfe für einen Tagesplan sowie auch einen Notfallplan zu erstellen, kann es helfen, sich selber eine zeitlang genau zu beobachten. Ich habe mal für einige Wochen ein Schmerztagebuch geführt wo ich genau die Tätigkeiten und deren Dauer sowie die darau olgenden Schmerzen eingestuft habe. Dabei ist mir einiges erst beim Aufzeichnen klar geworden und sohatsich für mich ein eindeutiges Bild gegeben, worauf ich im Alltag besser achten kann,um Schmerzspitzen zu vermeiden.

Verschiebe keine geplanten Aktivitäten auf die du dich gefreut hast- im Voraus, weil du befürchtest, starke Schmerzen zu haben (z.B eine Bergwanderung). Du hast ja so oder so tagtäglich Schmerzen. Nimm einfach vonallem genügend mi,was du brauchen könntestoder dich unterstützen kann (z.B. Bandagen, Reservemedikamente). Esgilt: Alles was dir Freude bereitet und dir Spass macht, schüttet Endorphine aus, die dir helfen, die Schmerzen besser zu ertragen

Was Wut bewirkt

Starke, langandauernde Schmerzen, lösen meines Wissens nach in jedem Menschen früher oder später-Ärger und Wut aus. Auch ich war eine zeitlang sehr wütend. Ich hatte eine enorme Wut in mir, die für mich völlig neu war und die ichso nicht kannte. Beeindruckend fand ich die Energie, die Wut mit sich brachte. Ich war zu Dingen fähig, zu denenich sonst nicht fähig war. Z.B. eine steile Strasse auf allen vieren hochsteigen. Ich war so wütend auf mich, den Schmerz, meinen Kör-

per der nicht mehr so funktionierte wie früher, der mir nicht mehr gehorchte. Die Wut verlieh mir die Kraft diese Strasse hoch zu gehen auch wenn es auf allen vieren war. Danach fühlte ich mich besser, weil ich es getan hatte, weil ich oben war, weil ich wieder einmal dem Schmerz gezeigt hatte, dass nicht er zu bestimmen hat, wo ich langgehen soll. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Wut irgendwann weggeht, wenn ich in Bewegung komme, sobald ich sie fühle. Also einfach auf der Couch sitzen und Chips essen ist eine eher schlechte Idee.

Folgende Punkte haben sich bei der Wut bewährt

- Raus gehen, sich auf irgendeine Art und Weise bewegen oder aktiv werden, die Energie nutzen, die die Wut in dir auslöst
- Die Wut akzeptieren und sie nicht unterdrücken und in sich brodeln lassen

Andere Hobbys suchen

Vielleicht ist es dir aufgrund der chronischen Schmerzen nicht mehr möglich, das zu tun, was du früher gerne gemacht hast. Wenn du gar keinen Weg findest, wie du deinen Hobbys trotz Schmerzen nachgehen kannst, musst du dir neue Hobbys bzw Alternativen suchen. Z.B Bin ich immer sehr gerne zu Fuss in der Natur unterwegs gewesen, was aber aufgrund der Schmerzen in dem Umfang nicht mehr möglich ist (spazieren/wandern). Deshalb bin ich zum Fahrradfahren gekommen. Angefangen hab ich mit einem kleinen Faltrad – heute ist meine grosse Leidenschaft das Rennrad fahren. Da fühlen sich meine Beine immer leicht und frei an.

Denkweise zum Schmerz verändern

„Schmerz kann auch Gutes haben: Er zwingt mich in mich hineinzuhören und zu pausieren, achtsam mit mir umzugehen. Er erinnert mich an meine Grenze und dass es ratsam ist, nicht ständig über die Stränge zu schlagen.“

Ein Beispiel dazu

Ca. ein Jahr nach meinem Unfall hatte ich noch diverse starke Schmerzmedikamente (Opioide) die ich täglich nehmen musste. Ich erinnere mich an einen sage und schreibe 12km langen „Spaziergang“, den ich damals mit den vielen Schmerzmedikamenten bewältigen konnte. Mein Mann musste damals nach Hause rennen um Nachschub zu besorgen, damit ich es wieder zurück schaffte. Heute habe ich keinerlei Medikamente mehr. Durch eigenes Fachwissen und meiner Berufserfahrung wusste ich, wohin dies in so jungen Jahren bei chronischen Schmerzen führen konnte – und auf das hatte ich definitiv keine Lust. So setzte ich in Eigenregie alle Schmerzmittel binnen weniger Tage ab (mit dem heftigen Methadon Entzug hatte ich trotzdem nicht gerechnet). Zusammengefasst: Heute, ohne Schmerzmittel, ist ein 12km langer Spaziergang völlig utopisch und so nicht vorstellbar. Dank der Medikamente von damals war ich dazu in der Lage. Durch die ganzen Schmerzmittel spürte ich meine Gelenke nicht mehr. Ich kann nicht so lange laufen wie mit den Medikamenten, aber ich riskiere keinen Gelenksverschleiss, weil ich meine Schmerzen direkt wahrnehme und Pausen einlege.

- Ich kämpfe nicht GEGEN die Schmerzen, sondern FÜR einen selbst bestimmten Umgang damit.
- Ich kann nicht kontrollieren ob, wann und wie stark ich Schmerzen haben werde, aber ich kann bestimmen, wie sehr ich ihnen Raum gebe und ob sie meine Stimmung beeinflussen werden. Ich treffe die Entscheidung inwieweit der Schmerz mein Leben kontrolliert und wie sehr er mich einnimmt

Umgang mit Mitmenschen und der Gesellschaft

Denn häufigsten Satz, den ich zu hören bekomme, wenn Menschen von meinem Unfall und den Folgen erfahren ist: „Das sieht man dir gar nicht an.“ Dasselbe gilt auch für die chronischen Schmerzen. Die meisten Menschen sind sehr verwundert und erstaunt, wenn sie von meinen Schmerzen und Einschränkungen erfahren,- erst recht wenn sie noch einen Blick auf meine Beine geworfen haben. Ich frage mich dann immer, warum Menschen davon auszugehen scheinen, dass man Schmerzen nur haben kann, wenn man auch ordentlich danach aussieht.

Bis heute ist dies für mich ein schwieriges Thema und etwas woran ich immer noch lerne und übe. Den ich rede nicht gerne über die Schmerzen, es ist mir unangenehm und habe schnell das Gefühl auf den Schmerz reduziert zu werden. Mit den folgenden Gedanken kann ich dir vielleicht ein paar Tipps geben, die mir bisher im Umgang mit Mitmenschen geholfen haben:

Übe dich mitzuteilen und die Schmerzen zu reden. Erschaffe Bilder und Vergleiche wie du den Schmerz erlebst. Einige Schmerzarten, Z.B Nervenschmerzen, sind schwer vorstellbar für Aussenstehende.

Eines Tages hat mich mein Mann plötzlich gefragt auf welcher Schmerzskala von 1-10 ich meine Schmerzen im Alltag zuordnen würde. Er war sehr dankbar um eine genannte Zahl, da es ihm sehr geholfen hat meine Schmerzen besser einzuordnen.

Hab Geduld mit dem Umfeld. Den meisten Menschen muss man es dreimal und öfters erklären und sagen. Einfach, weil sie es sich nicht vorstellen können und so schnell vergessen.

Nachwort

Persönliche Gedanken zu chronischen Schmerzen

Schmerzen ähneln einem ungebetenen Gast. Es ist kein eingeladener Gast, aber es ist ein Gast. Einen Gast behandelt man, auch wenn er nicht eingeladen ist, freundlich und respektvoll. Nachdem man sich etwas Zeit für ihn genommen hat, sich seine Sorgen und seine Sichtweise angehört hat, ihm etwas zu trinken angeboten und sich mit ihm ausgetauscht hat, bitten wir ihn freundlich wieder zu gehen. Denn er ist ja nicht eingeladen und man hatte gerade was anderes vor. Und es ist ein Gast. Gäste kommen und gehen.

Auch dieser Gast wird wieder kommen. Doch umso aufmerksamer und zugewandter wir uns ihm zuwenden, desto leichter wird er gehen. Denn ein Gast, auch ein ungebetener, mag es nicht wenn ihm die Tür vor der Nase zugeknallt und verschlossen wird. Auch dieser Gast wird wieder kommen. Aber er wird dann hartnäckiger sein als beim ersten Mal und sich nicht mit Schimpfwörter abwimmeln lassen. Er wird so lange an der Türe ausharren und sturm klingeln bis wir völlig konfus sind und zornig werden. So schafft es der Schmerz dass viele Menschen an ihm verbittern. Doch das liegt nicht am Schmerz, sondern am Mensch selber.

Eigene Erfahrungen, Tipps und Strategien könnt ihr gerne teilen auf Instagram @feuervogel_14

CHRONISCHER SCHMERZ

Warum es dieses Buch gibt

Dieses Büchlein entstand aus dem Wunsch heraus, etwas Positives aus meinem Unglück an andere weiterzugeben. Es ist die Fortsetzung des ersten Teils: „Akuter Schmerz“. Auch hier geht es mir darum, zu zeigen dass man auch mit chronischen Schmerzen ein erfülltes, glückliches Leben haben kann.

Und ich möchte zeigen, dass Menschen mit chronischen Schmerzen nicht mit einem Schild rumlaufen, auf dem steht: Ich habe Schmerzen (zumindest meist nicht). Oft sieht man es Ihnen nicht an und sie stossen deshalb in ihrer Umgebung auf ungläubige Gesichter bis hin zu Unverständnis.

Angelika Garaventa