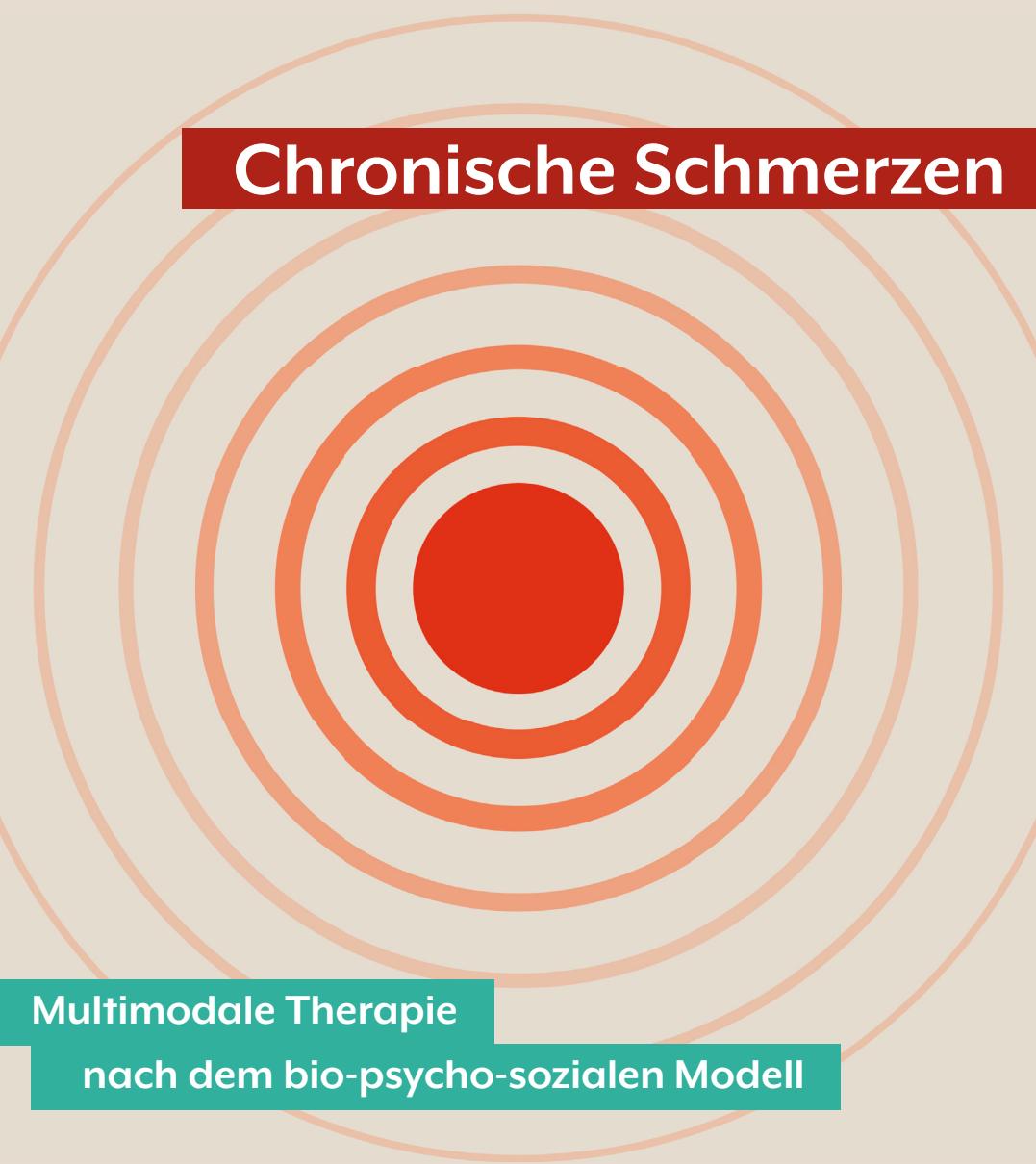


# Chronische Schmerzen



**Multimodale Therapie  
nach dem bio-psycho-sozialen Modell**

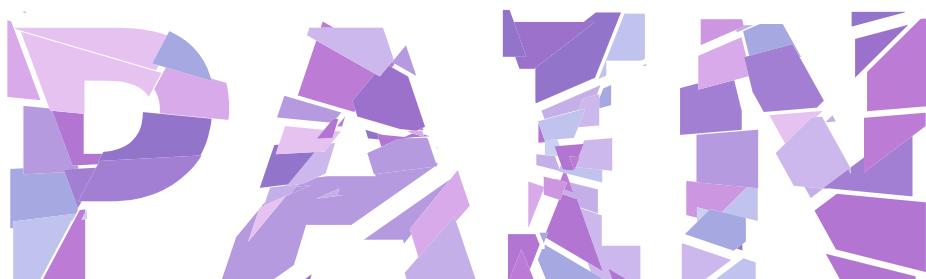
# Was ist Schmerz?

» Schmerz ist eine unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung, die mit tatsächlichem oder potenziellem Gewebe-schaden verbunden ist oder mit Begriffen eines solchen Schadens beschrieben wird.<sup>1</sup>



Diese Definition betont die subjektive Natur von Schmerz und die Notwendigkeit eines **ganzheitlichen Ansatzes zur Schmerzbehandlung**, der sowohl die emotionalen als auch die physischen Aspekte berücksichtigt.

Von **chronischen Schmerzen** ist die Rede, wenn diese länger als drei bis sechs Monate bestehen. In Deutschland sind etwa 23 Millionen Menschen von chronischen Schmerzen betroffen.<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Definition von Schmerz nach der IASP (International Association for the Study of Pain) aus dem Jahr 2020

<sup>2</sup> Deutsche Schmerzgesellschaft e.V., Pressemitteilung zum Aktionstag gegen den Schmerz 2025  
[https://www.schmerzgesellschaft.de/fileadmin/pdf/PM\\_1\\_PK\\_Aktionstag\\_gegen\\_den\\_Schmerz\\_2025\\_F.pdf](https://www.schmerzgesellschaft.de/fileadmin/pdf/PM_1_PK_Aktionstag_gegen_den_Schmerz_2025_F.pdf)

# Die häufigsten Arten und Ursachen chronischer Schmerzen

## Rückenschmerzen

Hierbei handelt es sich um die häufigste Art von chronischen Schmerzen, die erhebliche psychosoziale Auswirkungen haben können. Rückenschmerzen werden in spezifische (z.B. bei Bandscheibenvorfall, Fraktur) und nicht spezifische (d.h. ohne klare Ursache: Muskelverspannungen, Fehlhaltungen) Schmerzen unterteilt.

## Arthrose/Arthritis

Arthrose/Arthritis sind häufig die Ursache für chronische Schmerzen, die degenerative bzw. entzündliche Gelenkerkrankungen umfassen und die Beweglichkeit erheblich beeinträchtigen können.



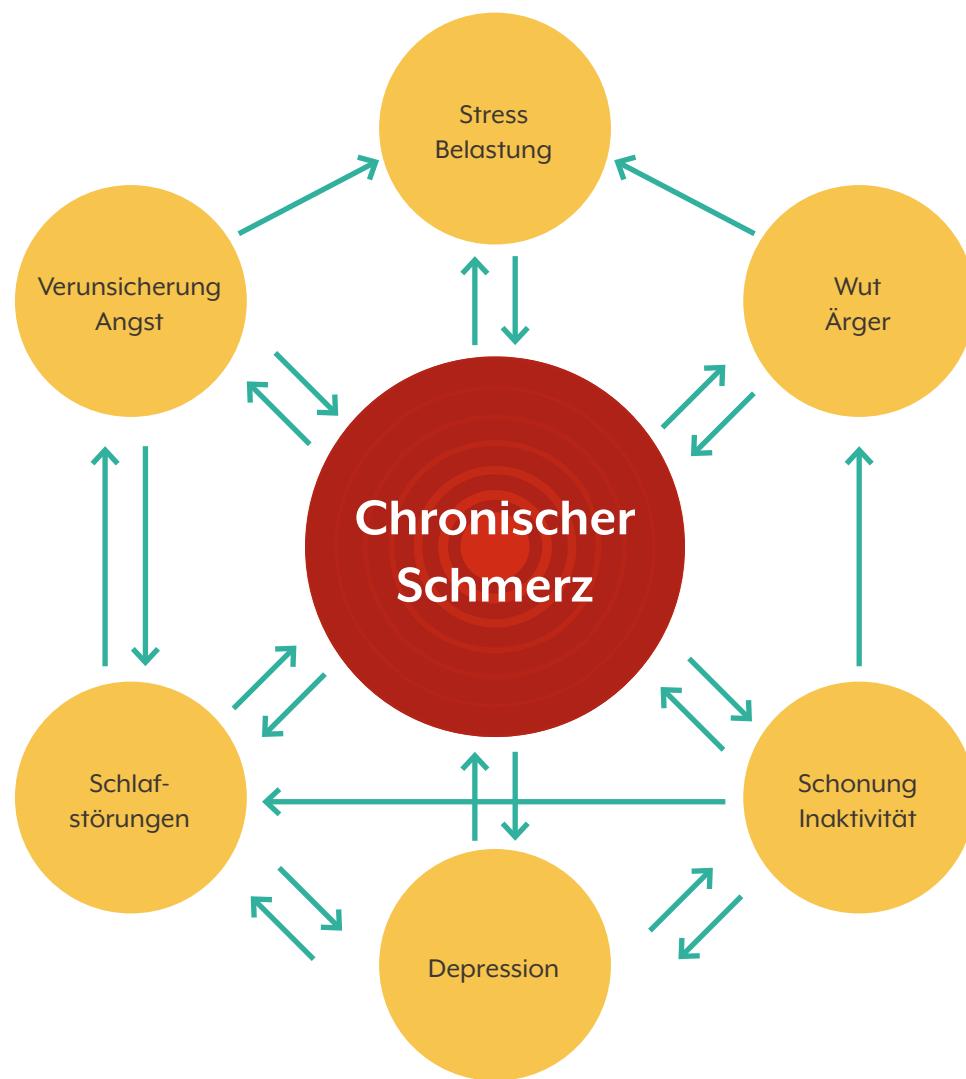
## Fibromyalgie

Bei der Fibromyalgie handelt es sich um ein komplexes Schmerzsyndrom, das weit verbreitete Schmerzen, Müdigkeit und andere Symptome wie Schlafstörungen verursacht.

## Schmerzsyndrom nach Verletzung

Das Schmerzsyndrom nach einer Verletzung kann anhalten, auch wenn die Verletzung bereits verheilt ist, und zu chronischen Beschwerden führen, z.B. Nervenschmerzen, Phantomschmerzen, CRPS (= Complex Regional Pain Syndrome, dt.: komplexes regionales Schmerzsyndrom)

# Der Kreislauf chronischer Schmerzen



# Das bio-pschyo-soziale Modell in der Schmerztherapie

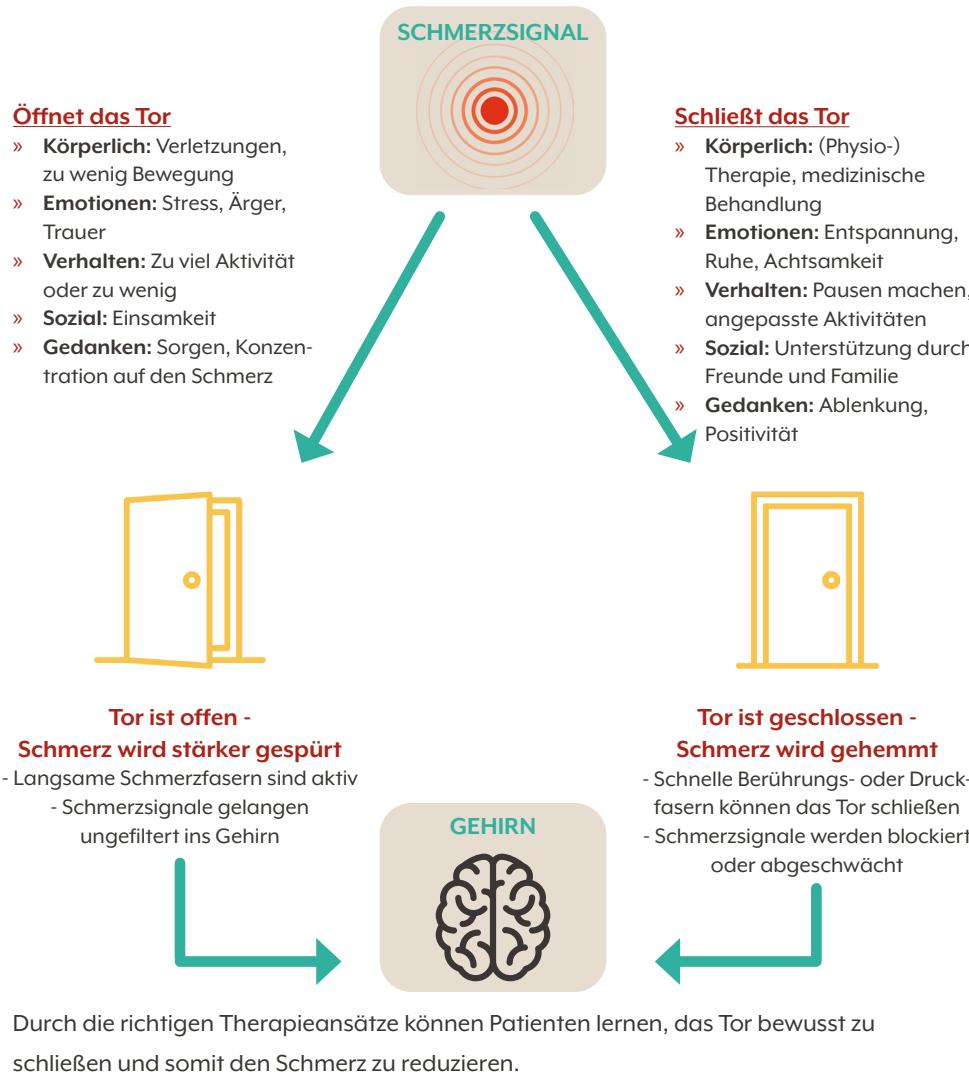
Der bio-pschyo-soziale Modellansatz geht davon aus, dass chronische Schmerzen nicht nur körperlich (also biologisch), sondern auch durch psychische und soziale Faktoren beeinflusst und aufrechterhalten werden. Die Schmerzbehandlung nach diesem Modell erfolgt daher ganzheitlich, das heißt alle Lebensräume beachtend.



# Gate Control Theorie

Dt.: "Kontrollschanke-theorie"

Die Gate Control Theorie (1965) erklärt, wie Schmerzsignale im Rückenmark durch ein neuronales Tor ("Gate") gefiltert werden bevor sie das Gehirn erreichen. Dieses Tor beeinflusst, ob wir mehr oder weniger Schmerzen empfinden.



# Der Einfluss von psychologischen Faktoren auf den Schmerz

## » Schlafstörungen

Akute oder chronische Schmerzen können den Schlaf negativ beeinflussen, was zu Schlafmangel und Erschöpfung führt. Genauso kann Schlafmangel die Schmerzempfindung erhöhen und eine negative Rückkopplung zwischen Schmerz und Schlaf erzeugen. Dies alles kann zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen.

## » Depressionen und Ängste

Emotionale Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle bei der Schmerzwahrnehmung. Depression und Angstzustände können die Empfindung von Schmerzen verstärken und das Schmerzmanagement komplizieren. Eine umfassende Therapie muss psychologische Unterstützung einschließen, um die Behandlungsansätze zu verbessern und eine ganzheitliche Heilung zu fördern.

## » Spannung und Stress

Stress kann Muskelverspannungen verursachen, die zur Verstärkung chronischer Schmerzen beitragen. Methoden zur Stressbewältigung, wie Meditation und Dehnübungen, sind entscheidend, um den Kreislauf von Stress und Schmerzen zu durchbrechen.



# Multimodale Therapiemethoden

Die multimodale Therapie berücksichtigt die verschiedenen Dimensionen von Schmerz, einschließlich körperlich, psychologischer und sozialer Aspekte. Im Folgenden werden verschiedene Therapiemethoden vorgestellt, die eine ganzheitliche Behandlung chronischer Schmerzen ermöglichen.

## Ärztliche und Medikamentöse Behandlungen

- » **Aufklärung** spielt in der Schmerzmedizin eine zentrale Rolle, da Missverständnisse oder falsch genutzte Vokabeln sich in den Köpfen der Patienten verankern und negative Folgen nach sich ziehen können.
- » **Erweiterte Diagnostik**, falls die Anamnese bzw. die aktuellen Beschwerden es notwendig machen.
- » **EKG und Laborwerte** (z.B. der Leber-, Nierenwerten, Blutbild) sind vor bzw. nach Verordnung bestimmter Schmerzmedikamente verpflichtend.
- » **Schmerzlindernde Medikamente** wie NSAIDs und Opioide sind gängige Schmerzmittel. Auch Antiepileptika, Antidepressiva finden bei manchen Schmerzen sinnvolle Anwendung. Hier werden immer auch die Wechsel- und Nebenwirkungen besprochen.
- » **Infiltrative Behandlungen** z.B. mittels Lokalanästhetika in die betroffenen Gelenke, Muskeln bzw. um die betroffenen Nerven werden in manchen Fällen indiziert. Für die Patientsicherheit und für die Genauigkeit spielt sonografisch gesteuerte Infiltration zunehmend eine größere Rolle.



## Therapeutische Behandlungen

- » **Physikalische Therapien** wie Reizstromtherapie, Wärmetherapie, Kältetherapie und balneo-physikalische Therapie.
- » **Ergotherapie und Physiotherapie** zielen darauf ab, die Funktionalität der Patienten durch gezielte Übungen und Interventionen zu verbessern.

## Psychologische Behandlungen

- » **Psychoedukation** hilft Patienten, die Natur ihrer Schmerzen zu verstehen und besser mit ihren Schmerzen umzugehen. Dies führt häufig zu besseren Behandlungsergebnissen und einer geringeren Abhängigkeit von Schmerzmitteln.
- » **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** ist ein innovativer psychotherapeutischer Ansatz, der auf Akzeptanz und Engagement abzielt. Die Therapie fördert die Akzeptanz von Schmerzen, statt deren Verdrängung. Dies führt zu einem besseren Umgang mit emotionalen Herausforderungen.
- » **Entspannungsverfahren** (wie progressive Muskelentspannung) sind wirksam, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Sie tragen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit bei.

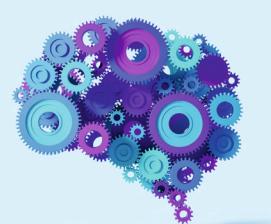
## Soziale Komponenten

- » **Unterstützung durch das soziale Umfeld** spielt eine große Rolle beim Umgang mit chronischen Schmerzen. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann bei der Bewältigung hilfreich sein.
- » **Ressourcennutzung:** Durch den Zugang zu verschiedenen Ressourcen können Patienten ihre Lebensqualität erheblich verbessern und ihre Herausforderungen besser bewältigen.
- » **Der soziale Dienst** hilft Patienten dabei, soziale Unterstützung zu finden, die ihnen in schwierigen Zeiten zur Seite steht.

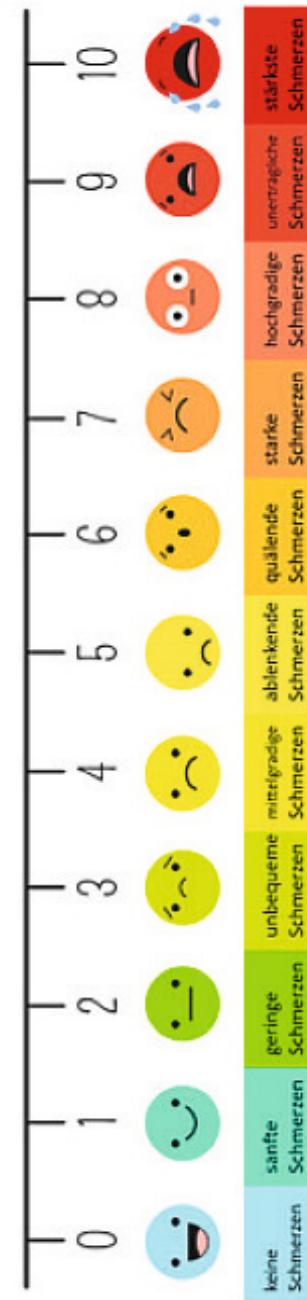


# Wichtige Aspekte und Werkzeuge der Schmerztherapie

- » **Langsame Heilung:** Die Regeneration chronischer Schmerzen ist ein langsamer Prozess, der Zeit und Geduld erfordert, um erfolgreich zu sein.
- » **Realistische Erwartungen** an den Heilungsprozess, um Enttäuschungen und Rückschläge zu vermeiden.
- » **Motivation** und eine positive Einstellung sind entscheidend, um während des Regenerationsprozesses durchzuhalten.
- » **Schmerzfragebogen der Deutschen Schmerzliga**  
Der Schmerzfragebogen ermöglicht eine systematische Bewertung des Schweregrads von Schmerzen und ihrer Auswirkungen auf das tägliche Leben. Durch die gesammelten Daten können Therapien gezielt angepasst werden, um die bestmögliche Patientenversorgung zu gewährleisten. Die Nutzung des Fragebogens trägt zur Verbesserung der Betreuung bei, indem sie individuelle Bedürfnisse der Patienten berücksichtigt.  
**Bitte nehmen Sie sich daher ausreichend Zeit, den Schmerzfragebogen akribisch und bedacht auszufüllen.**



## Schmerzskala



In regelmäßigen Abständen fragen wir Sie nach der Stärke Ihrer Schmerzen. Hierzu orientieren wir uns an der Einteilung auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 keine Schmerzen und 10 stärkste Schmerzen bedeutet.

Wir unterscheiden auch die Schmerzempfindung in Ruhe und bei Belastung (z.B. bei Bewegung).

# Schmerztherapie in den Knappschaft Kliniken

Im Verbund der Knappschaft Kliniken wird an acht Standorten eine ambulante Schmerztherapie angeboten. Im Rhein-Mass-Klinikum in Würselen ist eine stationäre Schmerztherapie möglich.

## Knappschaft Kliniken Bottrop

Schmerztherapie  
02041 15-1927  
Osterfelder Str. 157 - 46242 Bottrop

## Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop

Schmerzambulanz  
02041 106-2150  
Josef-Albers-Str. 70 - 46236 Bottrop

## Knappschaft Kliniken Recklinghausen

Interdisziplinäres Schmerzzentrum  
02365 90-2540  
Dorstener Str. 151 - 45657 Recklinghausen

## Knappschaft Kliniken Marl

Multimodale Schmerztherapie  
02365 90-2501  
Lipper Weg 11 - 45770 Marl

## Knappschaft Kliniken Universitätsklinikum Bochum

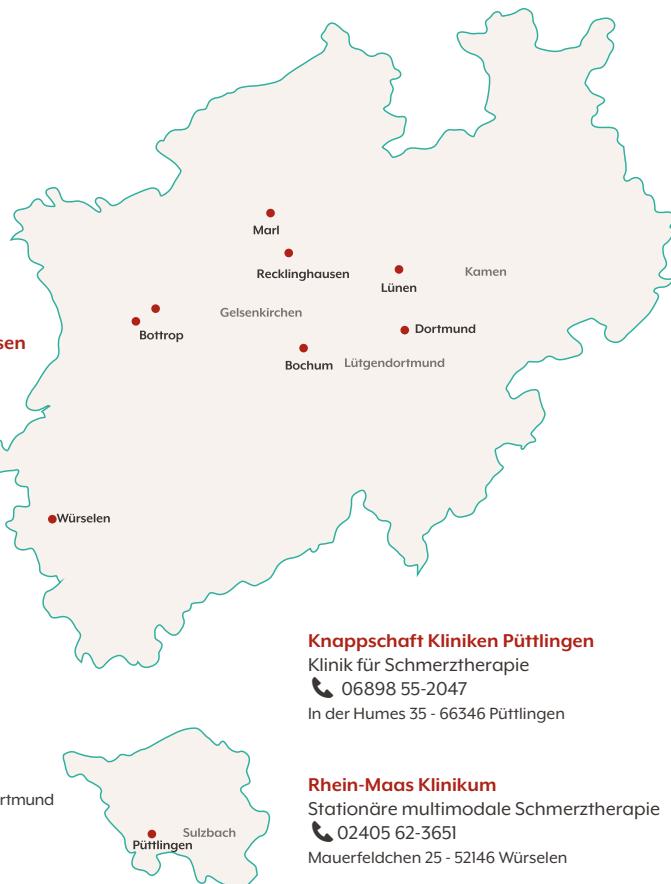
Schmerzambulanz  
0234 299-83027  
In der Schornau 23-25 - 44892 Bochum

## Knappschaft Kliniken Dortmund

Schmerzambulanz  
0231 922-1028  
Am Knappaftskrankenhaus 1 - 44309 Dortmund

## Knappschaft Kliniken Lünen

Schmerzambulanz  
0231 922-1028  
Brechtener Str. 59 - 44536 Lünen



# Weitere mögliche Kontakte<sup>1</sup>

## Evangelisches Klinikum Gelsenkirchen

Klinik für Schmerztherapie  
und Palliativmedizin

Munckelstr. 27, 45879 Gelsenkirchen  
Telefon: 0209 - 160 - 3601  
schmerztherapie@evk-ge.de

## AMEOS Klinikum St. Josef Oberhausen

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
spezialisierten Schmerztherapieprogramme, die  
auf interdisziplinären Methoden basieren  
Mülheimer Str. 83, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 837 4401

## Universitätsklinikum Essen

### Interdisziplinäres Schmerzzentrum

Behandlungsprogramme für chronische Schmerz-  
patienten mit interdisziplinären Ansätzen  
Hufelandstr. 55, 45147 Essen  
Telefon: 0201 723 7170  
schmerzmedizin@uk-essen.de

## Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen

Zentrum für Schmerztherapie  
Josefstr. 3, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 8508 - 6130  
OB.Schmerzambulanz@helios-gesundheit.de

## Alfried Krupp Krankenhaus

Ambulante Schmerztherapie  
Wittekindstr. 60, 45131 Essen  
Telefon: 0201 434 - 2579

## Stationäre Schmerztherapie

Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen  
Telefon: 0201 434 - 2732  
Hellweg 10, 45276 Essen  
Telefon: 0201 805 - 1075  
schmerzmedizin@krupp-krankenhaus.de

<sup>1</sup>Die aufgeführten Kontakte sind beispielhafte Anlaufstellen. In der Sprechstunde  
können Sie weitere für Ihre Diagnose passende Kontakte erhalten.

Platz für eigene Notizen,  
Ideen, Gedanken, Fragen...

## **Kontakt**

**Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH**

**Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie**

Ihab Abutayyem, Oberarzt und Ärztlicher Leiter Schmerzambulanz

Schmerzambulanz

Telefon 02041 15 - 1927 • Fax 02041 15 - 1930

Osterfelder Str. 157 • 46242 Bottrop

\* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum.

Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.