

Vorbereitung auf das Anamnesegespräch in der Schmerzmedizin

Liebe Patientin, lieber Patient!

Schmerzen sind ein subjektives Erleben und jeder Mensch reagiert anders darauf. Für das Erkennen der Ursachen Ihrer Schmerzen und für die individuelle Schmerztherapie benötigt daher Ihr Arzt/Ihre Ärztin viele Angaben von Ihnen. Auf das für den Behandlungserfolg wichtige Anamnesegespräch in der Schmerzordination oder Schmerzambulanz können Sie sich vorbereiten, indem Sie sich die Antworten auf folgende Fragen vorab überlegen:

Wie lange leiden Sie an Ihren Schmerzen (Tage/Monate/Jahre)?

Gab es einen Anlass für die Schmerzen oder die Verschlimmerung bei vorbestehenden Schmerzen, z. B. einen Sturz, eine belastende Lebenssituation, eine berufliche Veränderung?

Wo genau spüren Sie Schmerzen? Strahlt der Schmerz aus? Wenn ja, wohin?

In der Schmerzmedizin wird oftmals ein Körperschema verwendet (Abbildung 1), wo Sie Ihre Schmerzen einzeichnen können. Die möglichst genaue Angabe der Schmerzen ermöglicht den ersten wichtigen Hinweis auf die Ursachen.

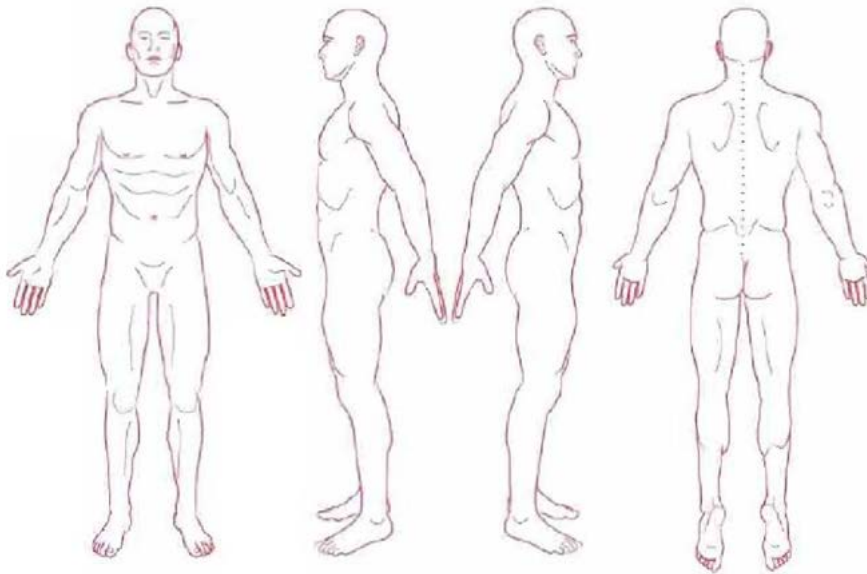


Abbildung 1

Wie fühlt sich der Schmerz an?

Ist er:

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> stechend | <input type="checkbox"/> schneidend | <input type="checkbox"/> brennend | <input type="checkbox"/> bohrend |
| <input type="checkbox"/> ziehend | <input type="checkbox"/> blitzartig einschließend | <input type="checkbox"/> elektrisierend | <input type="checkbox"/> an- und abschwellend |
| <input type="checkbox"/> dumpf | <input type="checkbox"/> krampfartig | <input type="checkbox"/> | |

Diese Frage ist für viele Menschen schwierig zu beantworten, aber sie gibt in der Schmerzmedizin den ersten wichtigen Hinweis darauf, ob es sich um Nervenschmerzen oder Rezeptorschmerzen handelt.

Wie stark empfinden Sie Ihren Schmerz?

Stufen Sie Ihren Schmerz auf einer Skala zwischen Null (= kein Schmerz) und Zehn (= maximal starker Schmerz) ein: Welche Zahl hat Ihr Schmerz in Ruhe und bei Belastung, z.B. beim Gehen?

In der Schmerzmedizin wird oftmals eine Art Schiebetafel verwendet (Abbildung 2), wo Sie den Schieber auf Ihre individuelle Schmerzstärke ziehen können. Manchmal werden Tafeln mit lachenden bis weinenden Gesichtern verwendet.

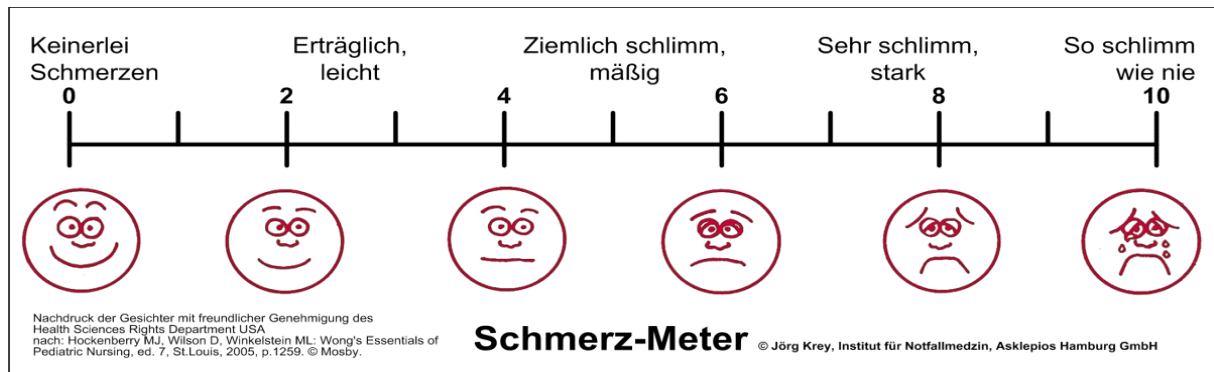


Abbildung 2

Was löst Ihren Schmerz aus? Was lindert Ihren Schmerz?

Gibt es typische Bewegungen oder Lebenssituationen, die Ihren Schmerz auslösen oder verschlimmern? Was hilft erfahrungsgemäß gegen Ihren Schmerz? Was hilft erfahrungsgemäß nicht gegen Ihren Schmerz?

Manchmal können z. B. bestimmte Bewegungen, Stress oder die leichte Berührung der Bettdecke Schmerzen auslösen. Manchmal werden die Schmerzen gelindert durch Kälte oder Wärme, Reiben über die Haut, Massage und dergleichen. Diese Angaben über Auslöser und lindernde Maßnahmen geben Anhaltspunkte auf die Ursachen der Schmerzen.

Müssen Sie sich nach längeren Gehstrecken auf Grund der Schmerzen hinsetzen?

Sind die Schmerzen nach Ruheperioden besonders stark?

Gibt es ein Muster im Tagesverlauf oder im Jahresverlauf? Sind die Schmerzen beim Aufstehen in der Früh oder in der Nacht besonders intensiv und störend?

Beobachten Sie Begleitsymptome der Schmerzen?

Treten vor oder mit der Schmerzspitze Symptome auf, wie z. B. Gefühlsstörungen mit Ameisenlaufen oder Taubheitsgefühl, Muskelschwäche oder Lähmung, Lichtempfindlichkeit, Sprachstörungen, Übelkeit oder Erbrechen?

Sind Ihnen Unverträglichkeiten oder Allergien gegen Medikamente bekannt?

Diese Angaben sind für die Auswahl von schmerzhemmenden Medikamenten wichtig, um Nebenwirkungen und Komplikationen zu vermeiden. Wenn Sie einen Allergie-Pass haben, so nehmen Sie diesen zum Anamnesegespräch mit.

Welche Medikamente nehmen Sie regelmäßig ein?

Diese Informationen sind für die Auswahl von schmerzhemmenden Medikamenten und Maßnahmen wichtig, um Wechselwirkungen zu vermeiden. Nehmen Sie Medikamente ein, die das Blut verdünnen (z. B. Marcoumar, Thrombo-ASS)?

Leiden oder litten Sie an Erkrankungen von Nieren, Leber, Herz, Gehirn, Magen-Darmtrakt?

Diese Angaben sind für die Auswahl von schmerzhemmenden Medikamenten wichtig, um möglichst keine zusätzlichen Beschwerden zu provozieren.

Haben Sie Einschlafstörungen oder Durchschlafstörungen? Wachen Sie wegen Schmerzen auf?

Manche Schmerzmittel machen müde und haben gegebenenfalls einen erwünschten Nebeneffekt.

Sind Sie durch die Schmerzen in Ihrem Alltag (Arbeit, körperliche Aktivitäten wie Sport) eingeschränkt?

Schmerzen können Einfluss auf die Aktivität in sämtlichen Lebensbereichen nehmen. Ziel der Schmerztherapie ist es, nicht nur die Schmerzen zu lindern, sondern Ihnen Ihre gewohnten Tätigkeiten im Alltag wieder zu ermöglichen.

Machen Sie sich auf Grund Ihrer Schmerzen häufig Sorgen oder haben Sie Angst, dass die Schmerzen nicht besser werden?

Seelische Faktoren können Schmerzen verstärken, Schmerzen können seelisches Leid verursachen. Ziel der Schmerztherapie ist es, beides zu lindern.

In der Schmerzmedizin werden verschiedene Fragebogen eingesetzt, um die Lebensqualität zu erfassen.

Welche Therapien wurden bei Ihnen bereits eingesetzt?

Welche Schmerzmittel haben Sie eingenommen und in welcher Dosierung?

Hatten Sie schon einmal physikalische Therapie, Akupunktur, Infiltrationen oder apparative Verfahren, wie z.B. TENS, Neuromodulation (SCS), implantierte Schmerzmittelpumpe, Operationen? Manchmal helfen bereits verordnete Medikamente oder frei verkäufliche Produkte, manchmal helfen diese gar nicht.

Die Frage nach der Dosierung ist für viele Menschen schwierig zu beantworten, aber sie gibt in der Schmerzmedizin den wichtigen Hinweis darauf, ob Schmerzmittel gegen Nervenschmerzen oder Rezeptorschmerzen überhaupt in einer wirksamen Menge verordnet wurden.

Welche Diagnosen wurden bereits gestellt?

Nehmen Sie zum Anamnesegespräch sämtliche Befunde und Arztbriefe mit.

Was ist Ihr persönliches Ziel in der Schmerztherapie?

Es ist entscheidend, individuelle realistische Ziele festzulegen. Das kann das schmerzarme Durchschlafen in der Nacht sein, die Erfüllung einfacher Aufgaben im Haushalt, die Wiedereingliederung in das Berufsleben oder auch die Erreichung von sportlichen Spitzenleistungen.

Quelle: Schmerzplattform Österreich, <http://schmerz-plattform.at/>