

Wegweiser Schmerz



Kompakt und auf den Punkt: Praxisnahe Unterstützung von Fachpersonen bei der Prävention chronischer Schmerzen. Informieren lohnt sich, damit ein anhaltender Schmerz richtig eingeschätzt und behandelt wird. Nutzen Sie unseren Wegweiser und handeln Sie rechtzeitig – damit der Schmerz nicht zum Dauerzustand wird.

Der Übergang von akutem zu chronischem Schmerz ist eine fließende Entwicklung. Ein anhaltender Schmerz führt zu Veränderungen im zentralen Nervensystem. Dadurch können die Beschwerden auch nach Abklingen ihres Auslösers bestehen bleiben. Der Schmerz kann seine Warnfunktion verlieren und sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickeln – dem chronischen Schmerz gemäss ICD-11. Daran sind biologische, psychische und soziale Einflüsse beteiligt.

Zuhören ist das Zauberwort

Schmerz ist eine unangenehme Empfindung, die stets zu respektieren ist. Er beeinträchtigt den Alltag und verunsichert. Negative Denkmuster und psychosoziale Belastungen wirken schmerzverstärkend und unterstützen einen Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen.

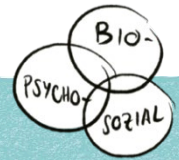
Prävention beginnt mit Zeit, mit Zuhören und mit Ernstnehmen: Fachpersonen zeigen Interesse und erkennen die Komplexität der Beschwerden. Sie beziehen ihre Patient:innen aktiv ein und stärken deren Bewältigungsstrategien.



Biopsychosoziales Gesundheitsverständnis

Schmerzen gehören zum Leben - chronisches Leiden aber nicht.

Stabile körperliche, psychische und soziale Voraussetzungen tragen dazu bei, dass akute Schmerzen nicht in einen chronischen Zustand übergehen. Für einen gesunden Umgang mit Schmerz und ein wirkungsvolles Schmerzmanagement ist es wichtig, diese Mechanismen zu kennen und zu verstehen.



Geben Sie die Richtung vor: Verstehen, vernetzen, vorbeugen

Wird Schmerz nicht adäquat behandelt, kann er zum Dauerzustand werden. Handeln Sie frühzeitig, spätestens nach einem Monat anhaltender Schmerzen: Fragen Sie neben körperlichen immer auch nach psychosozialen Belastungen und beziehen Sie die Schmerz betroffenen in Ihre Entscheidungen mit ein.

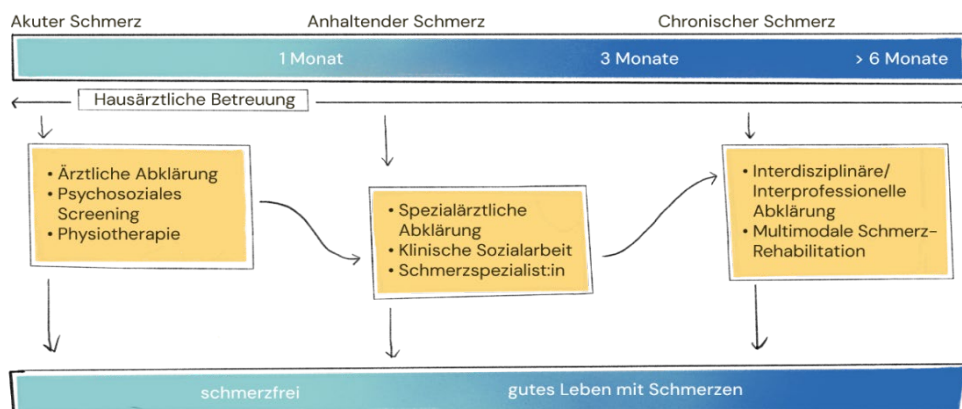


Orientierung bieten die Informationen auf der Rückseite und wegweiserschmerz.ch



Gesundheitspfad muskuloskelettale Schmerzen

Der Gesundheitspfad bietet eine strukturierte Orientierung dafür, wie Menschen mit anhaltenden Schmerzen entlang des zeitlichen Verlaufs begleitet werden können. Er unterstützt Fachpersonen dabei, den Schmerzverlauf einzuordnen und bedarfsgerechte Unterstützung anzubieten. Zudem hilft der Gesundheitspfad, **Risikofaktoren für eine Schmerzchronifizierung** frühzeitig zu erkennen, **Über- oder Unterversorgung** zu vermeiden und die **Zusammenarbeit** zwischen verschiedenen Fachpersonen sinnvoll zu gestalten.



Akute Schmerzen

Akute Schmerzen übernehmen eine wichtige Schutz- und Warnfunktion, indem sie auf eine mögliche Verletzung oder Gefährdung hinweisen. Werden Ursache und Auslöser erkannt und entsprechend behandelt, klingen die Beschwerden in der Regel rasch wieder ab. Bei starken oder länger anhaltenden Schmerzen besteht jedoch das Risiko einer Chronifizierung. Eine frühzeitige und wirksame Behandlung kann diesem Prozess entgegenwirken.

Ärztliche Abklärung: Diagnostik und Behandlung akuter Schmerzen sollten sich an der vermuteten Ursache orientieren. Internationale Leitlinien bieten hierfür eine wichtige Orientierung. Als pragmatisches Beispiel für die Anwendung in der Schweiz dient die Leitlinie zu lumbalen Rückenschmerzen¹.

Physiotherapie und psychosoziales Screening: Nach Ausschluss relevanter struktureller Schäden ist die frühzeitige Wiederaufnahme von Aktivität und Bewegung ein zentraler Bestandteil der Behandlung, um der Entwicklung anhaltender Schmerzprobleme entgegenzuwirken. Bei persistierenden akuten Schmerzen sollten psychosoziale Risikofaktoren für eine Schmerzchronifizierung wie Ängste, Vermeidungsverhalten oder belastende Lebensumstände, mittels eines Kurzscreenings² erfasst, mit den Betroffenen besprochen und in der Behandlung berücksichtigt werden.

Anhaltende Schmerzen (>1Monat)

Bei anhaltenden Schmerzen ist eine **fachärztliche Abklärung** durch die jeweils zuständige Disziplin angezeigt. Bei unklarer Ursache kann diese durch **Schmerzspezialist:innen** ergänzt werden³.

Wichtig ist in dieser Phase auch der **Einbezug der Klinischen Sozialen Arbeit**, insbesondere bei Arbeitsunfähigkeit. Sie unterstützt die Koordination im Sinne eines Case Managements und stimmt medizinisch, therapeutische und soziale Massnahmen auf die individuelle Lebenssituation der Betroffenen ab, beispielsweise im Zusammenhang mit beruflicher Wiedereingliederung oder sozialversicherungsrechtlichen Fragestellungen.

Chronische Schmerzen (>3Monate)

Eine **interprofessionelle und interdisziplinäre Abklärung** sowie eine **multimodale Schmerztherapie** können bereits vor Ablauf von drei Monaten sinnvoll sein, werden spätestens ab diesem Zeitpunkt jedoch empfohlen. Mit zunehmender Schmerzdauer rückt die Vermeidung von Folgeschäden chronischer Schmerzen in den Vordergrund. Dazu gehören beispielsweise sozialer Rückzug, Einschränkungen der Teilhabe, Verlust der Arbeitsfähigkeit oder ein problematischer Umgang mit Schmerzmedikamenten. Grundlage der Behandlung sind die Prinzipien einer biopsychosozialen Schmerztherapie. Im Zentrum stehen die Förderung von Selbstmanagement und Selbstwirksamkeit, der Wiederaufbau der Funktionalität sowie die Verbesserung der Teilhabe im Alltag. Ziel der **multimodalen Schmerzrehabilitation** ist es, trotz anhaltender Schmerzen eine möglichst hohe Lebensqualität und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

¹ mednetbern.ch/publications/guidelines-fr-grundversorgende.pdf

² wegweiserschmerz.ch/downloads

³ wegweiserschmerz.ch/handeln/unterstuetzung-durch-fachpersonen