



# Chronische Schmerzen – Möglichkeiten der Behandlung

## Erfahren Sie mehr zu folgenden Themen:

- Was versteht man unter chronischen Schmerzen?
- Ursachen
- Wer kann helfen?
- Therapiemöglichkeiten

## Was versteht man unter chronischen Schmerzen?

In Deutschland leiden laut Angabe der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) ungefähr 23 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen. Vom chronischen Schmerz spricht man, wenn dieser mehr als 3 – 6 Monate andauert und/oder die normale Schmerzdauer einer Erkrankung deutlich übersteigt. Chronische Schmerzen führen häufig zu körperlichen Einschränkungen, beeinflussen die Stimmung und das Denken und beeinträchtigen damit die Lebensqualität.

## Ursachen

Die Ursachen chronischer Schmerzen sind meist vielschichtig. Häufig wirken mehrere Faktoren zusammen. Nicht nur körperliche sondern auch psychische und soziale Einflüsse spielen eine Rolle. So kommt es, dass die Lebenssituation, Gefühle wie Ängste und Sorgen sowie der Umgang mit der Erkrankung die Ausprägung von Schmerzen beeinflussen können.

## Wer kann helfen?

- Hausärztinnen/Hausärzte (erste Ansprechpartner bei chronischen Schmerzen)
- Fachärzte (z. B. Orthopäden, Neurologen) mit der Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“
- Fachärzte für Anästhesiologie
- Schmerzzentren (z. B. in Medizinischen Versorgungszentren (MVZ))

- Ziele einer chronischen Schmerztherapie
- Was ist eine Multimodale Schmerztherapie (MMS)?
- HelloBetter chronischer Schmerz
- Gut zu wissen...

- Schmerzambulanzen in Kliniken (ärztliche Überweisung erforderlich)
- Schmerzkliniken (stationäre Behandlung)

## Therapiemöglichkeiten

- Behandlung der Erkrankung, die die Schmerzen ausgelöst hat oder weiterhin auslöst
- Schmerzmedikamente (Analgetika)
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Bewegungstherapie
- Entspannungsverfahren
- Psychotherapie
- Selbsthilfegruppen
- Interventionelle Verfahren (lokale Injektionstechniken unter radiologischer Bildgebung)
- Wärme- oder Kältetherapie
- Elektrotherapie (z. B. Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS))
- Multimodale Schmerztherapie (MMS)
- Rehabilitationsbehandlung

Sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Therapien für Sie geeignet sind.

## Ziele einer chronischen Schmerztherapie

- Minderung der Schmerzen bis zur Erträglichkeitsschwelle
- Erhöhung des Wissens zu Schmerzentstehung und Schmerzgedächtnis
- Verbessertes Umgang mit den Schmerzen und erhöhte Handlungskompetenz
- Minderung von schmerzbedingten Beeinträchtigungen
- Erhöhung der Lebensqualität

## Was ist eine Multimodale Schmerztherapie (MMS)?

Eine Multimodale Schmerztherapie ist die umfassende, engmaschig vernetzte Schmerzbehandlung durch Therapeuten verschiedener Fachgebiete. Ärzte, Psychotherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten arbeiten dabei nach einem gemeinsamen Konzept. Diese Therapie ist zur Behandlung von chronischen Schmerzen besonders hilfreich. Die MMS kann ambulant, teilstationär oder stationär durchgeführt werden.

## HelloBetter chronischer Schmerz

Die vivida bkk bietet Ihnen zudem eine neue begleitende interaktive Behandlungsmethode an. „HelloBetter chronischer Schmerz“ ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die von Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten **auf Kassenrezept verordnet** werden kann.

Das **Online-Programm** richtet sich an Patientinnen und Patienten mit folgenden chronischen Schmerzkrankungen:

- Anhaltende somatoforme Schmerzstörung (F45.40)
- Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren (F45.41)
- Fibromyalgie (M79.7)

„HelloBetter chronischer Schmerz“ gibt Ihnen hilfreiche Tipps und unterstützt Sie dabei, besser mit Ihren chronischen Schmerzen umgehen zu können. Sprechen Sie bitte Ihre behandelnde Ärztin/Ihren Arzt bzw. Ihre Psychotherapeutin/Ihren Psychotherapeuten auf eine mögliche Verordnung an.

## Gut zu wissen...

Schmerzmedikamente (Analgetika) werden anhand eines Stufenschemas der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrer Wirkform und Stärke unterschieden. Sie können alleine oder in Kombination eingesetzt werden. Reicht die Wirkung einer Stufe nicht aus, werden Medikamente der nächsthöheren Stufe verordnet, bis eine zufriedenstellende Wirkung bei möglichst geringen Nebenwirkungen erreicht ist. Auch eine Kombination mit sogenannten Koanalgetika ist möglich. Diese Medikamente werden primär zur Behandlung anderer Erkrankungen genutzt, können aber bei zusätzlicher Gabe die Wirkung von Schmerzmedikamenten unterstützen.

Informationen zu chronischen Schmerzen finden Sie auch im **Nationalen Gesundheitsportal** [gesund.bund.de/chronische-schmerzen](https://gesund.bund.de/chronische-schmerzen)

## Weiterführende Infos finden Sie unter:

[www.vividabkk.de](https://www.vividabkk.de)

## Wir sind für Sie da!

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an oder senden Sie uns eine E-Mail.

Wir sind für Sie da und helfen Ihnen weiter.



07720 9727-0



[info@vividabkk.de](mailto:info@vividabkk.de)



[www.vividabkk.de](https://www.vividabkk.de)



**vividabkk**

Ihre Krankenkasse