

Ich habe Schmerzen

Was kann ich tun?



© Mathias Hubacher



Impressum

Ausgabe 2014

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit und Diversität
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefon 031 960 75 75, www.redcross.ch

Text: Renate Bühlmann

Gestaltung: graphic-print SRK

PrePress: Alscher Text und Design, Interlaken

Bezugsquelle

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Bestellnummer: 316.202.d

Inhalt

Was will diese Broschüre?	4
Unterschiedliche Formen von Schmerzen	5
Wie kann ich mir selber helfen und trotz Schmerzen aktiv bleiben?	9
Bei Muskelverspannungen	9
Bei Stress und Anspannung	11
Bei Schlafproblemen	13
Wie können chronische Schmerzen behandelt werden?	15
Hilfe durch den Hausarzt oder die Hausärztin	15
Psychologische Behandlung	18
Physiotherapie	19
Alternative Heilmethoden, komplementäre Medizin	20
Wo kann ich mich weiter informieren?	21

Was will diese Broschüre?

Schmerzen sind wichtige und sinnvolle Alarmzeichen unseres Körpers. Wir wissen, dass etwas mit unserem Körper nicht stimmt, wenn wir Schmerzen haben.

Aber: Schmerzen sind unangenehm und belasten das gesamte Wohlbefinden. Wer an Schmerzen leidet, will sie möglichst schnell loswerden. Diese Broschüre informiert, was Sie gegen Schmerzen tun können.

- Wie entstehen Schmerzen?
- Was passiert im Körper bei Schmerzen?
- Welche Auswirkungen haben Schmerzen auf den Körper und das Wohlbefinden?
- Was können Sie selbst gegen Schmerzen und deren Auswirkungen machen?
- Wie können Schmerzen behandelt werden?

Am Schluss der Broschüre finden Sie nützliche Adressen und Links zu weiteren Informationen.

Unterschiedliche Formen von Schmerzen

Plötzlich auftretende Schmerzen

Diese Schmerzen kennen alle. Die Ursache für plötzlich auftretende Schmerzen ist eine Verletzung, eine Erkrankung oder eine körperliche Überbelastung. Plötzlich auftretende Schmerzen sind meistens auf eine Stelle im Körper begrenzt – dort, wo die Verletzung, Erkrankung oder Überbelastung ist. Mit der Heilung der Verletzung und Besserung der Erkrankung nehmen die Schmerzen ab und zeigen damit, dass es dem Körper besser geht. Gegen diese Schmerzen hilft, die kranke Körperstelle zu schonen. Also zum Beispiel das verletzte Bein ruhig zu halten oder sich bei Kopfschmerzen hinzulegen. Bei dieser Art Schmerzen wirken meist auch Schmerzmittel gut. Aber: Schmerzmittel sollten nie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, denn sie können ihre Wirkung verlieren oder Nebenwirkungen haben, wenn sie nicht richtig eingenommen werden.

Wichtig zu wissen

Plötzlich auftretende Schmerzen, die nicht von einer Fachperson behandelt werden, können dauerhaft bestehen bleiben. Es ist deshalb sinnvoll, wenn Sie frühzeitig einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, damit die Ursache der Schmerzen gefunden und behandelt werden kann. Lassen Sie auch Verletzungen durch einen Arzt oder eine Ärztin behandeln, damit sie richtig heilen können.

Chronische Schmerzen

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn Schmerzen seit mindestens drei Monaten bestehen. Meistens sind diese Schmerzen das Zeichen für eine Erkrankung oder eine nicht ausgeheilte Verletzung. Sie können aber auch psychische Ursachen haben.

Es ist für Betroffene von chronischen Schmerzen sehr entlastend, wenn sie wissen, weshalb sie Schmerzen haben. Und es ist wichtig, auch bei langandauernden Schmerzen den Arzt oder die Ärztin aufzusuchen, damit die Schmerzen richtig behandelt werden können. Sonst besteht die Gefahr, dass man sich immer mehr zurückzieht und nicht mehr am Leben teilnimmt.



Chronische Schmerzen durch Stressbelastung

Es gibt viele Menschen, die dauernd an Schmerzen leiden, ohne dass eine körperliche Schädigung als Ursache gefunden werden kann. Oft treten chronische Schmerzen auch im Zusammenhang mit schwierigen Lebenssituationen und dem daraus entstehenden Dauerstress auf. Zum Beispiel dann, wenn jemand trotz schwerer Arbeit nur wenig Geld verdient, das knapp für das Nötigste im Leben reicht, und

dazu Kontakte mit vertrauten Menschen und deren Unterstützung fehlen. Hier zeigen die Schmerzen an, dass die körperliche und psychische Belastbarkeit der betroffenen Person überschritten worden ist. In gewissen Fällen kann der ganze Körper zu schmerzen beginnen oder der Schmerz wechselt von einer Körperstelle zur anderen.

Auch traumatische Erlebnisse (wie Naturkatastrophen, Krieg oder Folter) können diese Art Schmerzen verursachen. So leiden zum Beispiel Menschen, die Folter erlebten, an Schmerzen an den gefolterten Körperstellen, auch wenn auf einem Röntgenbild nichts zu sehen ist.

Die von dieser Art Schmerzen betroffenen Menschen leiden oft auch an Schlafstörungen, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Verspannung der Muskulatur. Damit verbunden ist häufig auch, dass man sich von Familie und Freunden zurückzieht, weil die Kraft fehlt, das tägliche Zusammenleben zu meistern. Der Schmerz oder das Leiden ist für die anderen Menschen oft nicht sichtbar und wird deshalb nicht ernst genommen, was für die Betroffenen zu einer weiteren Erschwerung im Alltag führt.

Wichtig zu wissen

Bei dieser Art Schmerzen ist es normal, dass durch Röntgen, Computertomografie oder Magnetresonanz keine Schädigung sichtbar wird. Diese Schmerzen stehen im Zusammenhang mit einer Überbelastung des gesamten Nervensystems. Oft helfen in dieser Situation auch gewöhnliche Schmerzmittel nur teilweise. Wichtig ist, dass die Betroffenen in dieser Schmerzsituation nicht resignieren und medizinische und / oder psychologische Hilfe suchen und die Schmerzen behandeln lassen.

Schmerzgedächtnis und Schmerzkrankheit

Chronische Schmerzen bewirken, dass der Körper empfindlicher wird. Er reagiert schneller und stärker auf Schmerzreize von aussen.

Im Extremfall kann schon eine alltägliche Belastung der Muskeln, zum Beispiel bei der Berufs- oder Hausarbeit sowie einer Berührung, schmerzhaft sein. Diese Reaktion des Körpers steht in Zusammenhang mit dem Schmerzgedächtnis des Körpers.

Wenn Schmerzen lange andauern, können sie selbst zu einer Krankheit werden. Man spricht dann von Schmerzkrankheit. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen; es findet sich aber keine körperliche Ursache mehr dafür. Hinter der Schmerzkrankheit steht oft eine lange Krankheitsgeschichte. Patienten mit einer Schmerzkrankheit brauchen die Unterstützung von Fachpersonen, damit die Schmerzen richtig behandelt werden können.

Wichtig zu wissen

Gegen chronische Schmerzen kann und muss etwas getan werden. Die Behandlung von chronischen Schmerzen ist je nach Ursache und Schmerzerleben unterschiedlich und muss individuell auf die Betroffenen abgestimmt werden. Neben den Behandlungsmöglichkeiten, die vom Arzt oder der Ärztin vorgeschlagen werden, können auch Sie selber etwas tun, um Ihre Schmerzen zu lindern. Wenn Schmerzen schon lange bestehen, zeigt sich eine Besserung der Beschwerden in kleinen Schritten. Das erfordert von den Betroffenen viel Geduld.

Wie kann ich mir selber helfen und trotz Schmerzen aktiv bleiben?

Sie finden im Folgenden verschiedene Möglichkeiten, was Sie selbst gegen die Auswirkungen von chronischen Schmerzen tun können. Nicht bei allen hilft dasselbe. Es kann auch vorkommen, dass etwas eine Zeitlang hilft und dann seine Wirkung verliert. Sie müssen vielleicht Verschiedenes ausprobieren, um das Richtige zu finden.

Bei Muskelverspannungen

Chronische Schmerzen führen oft zu Anspannung und Stress. Dies spüren Betroffene unter anderem durch verspannte Muskeln, was die bereits vorhandenen Schmerzen zusätzlich verstärkt. Viele Formen von Rücken- und Nackenschmerzen entstehen auf diese Weise. Sie können verschiedenes tun, um verspannte Muskeln zu lockern. Es bringt dann die besten Resultate, wenn es regelmässig und über längere Zeit angewendet wird.

Mit Wärme entspannen

Wärme kann hilfreich sein, da sie Muskeln entspannt. Sie können beispielsweise eine Wärmeflasche oder ein Heizkissen auf die schmerzende, verspannte Stelle auflegen. Eine solche Behandlung können Sie gut machen, wenn Sie abends fernsehen oder im Bett vor dem Einschlafen. Damit die Wirkung anhält, sollten Sie diese Behandlung regelmässig und längere Zeit durchführen. Achten Sie darauf, dass die Wärmeflasche oder das Heizkissen nicht zu heiss sind, denn das kann zu Verbrennungen führen.

Auch ein warmes Bad oder ein Besuch im Thermalbad helfen, verspannte Muskeln zu entspannen.



Mit Bewegung entspannen und kräftigen

Regelmässige Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf den Körper und auf das Wohlbefinden ganz allgemein. Bewegung löst verspannte Muskeln, hilft Stress abzubauen und verbessert die Laune und den Schlaf. Bewegung hilft zudem, in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Mit Freunden oder Bekannten zu spazieren oder mit Kindern zu spielen, tut nicht nur Ihrem Körper sondern auch Ihrer Psyche gut.

Damit die Bewegung Ihr Wohlbefinden verbessert, müssen Sie nicht unbedingt eine spezielle Sportart betreiben. Wichtig ist, dass Sie sich regelmässig und mit Freude bewegen und 3–4mal pro Woche oder am besten täglich eine halbe Stunde aktiv in Bewegung sind. Sie werden merken, dass Sie sich dadurch wohler und kräftiger fühlen, besser schlafen und auch Ihre Schmerzen besser ertragen.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Versuchen Sie, sich möglichst viel an der frischen Luft zu bewegen und bauen Sie die Bewegung in Ihren Alltag ein. Sie können beispielsweise Ihre Einkäufe oder einen Teil des Arbeitsweges zu Fuss oder mit dem Velo machen. Oder spazieren Sie abends durch das Quartier und lassen Sie so den Tag ausklingen. Oftmals ist es auch ei-

ne Hilfe, sich mit jemandem aus der Familie, dem Bekannten- oder Freundeskreis für eine regelmässige Bewegungsaktivität zu verabreden.

Bewegen Sie sich regelmässig, auch wenn Sie anfänglich vielleicht mehr Schmerzen empfinden. Ihr Körper muss sich zuerst an die neue Aktivität gewöhnen. Die verspannten Muskeln müssen wieder gelockert und gestärkt werden, das braucht Zeit. Versuchen Sie, die neue Aktivität über drei Monate konsequent durchzuführen. Sie werden merken, wie Sie kräftiger werden und auch besser in Form sind. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin kann Ihnen helfen, die für Ihre Situation beste Bewegungsmöglichkeit zu finden.

Bei Stress und Anspannung

Schmerzen belasten nicht nur den Körper. Sie wirken sich auch negativ auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die täglichen Aufgaben in der Familie oder bei der Arbeit werden zu einer Last – man fühlt sich ohnmächtig und ungeduldig gegenüber den Schmerzen. Menschen mit chronischen Schmerzen bemerken oft, dass sie viel empfindlicher geworden sind und zum Beispiel den Lärm der eigenen Kinder viel schlechter ertragen. Schmerzen können wütend oder traurig ma-



chen. Die eigenen Schmerzen belasten oft auch das Leben in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis. In solchen Situationen sollten Sie auch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen und sich beraten lassen, wie Sie unterstützt werden können.

Die Kraft einteilen

Ein Leben mit chronischen Schmerzen braucht sehr viel Kraft. Damit Sie die alltäglichen Aufgaben trotz der Schmerzen bewältigen können, müssen Sie Ihre Energie einteilen. Arbeiten Sie wenn möglich nicht zu lange ohne Unterbruch, sonst büßen Sie dies im Anschluss mit stärkeren Schmerzen. Teilen Sie die Arbeiten auf. Viele kleine Portionen Tätigkeit pro Tag sind besser als eine grosse Portion auf einmal.

Gönnen Sie sich Pausen im Alltag. Planen Sie jeden Tag mehrere Pausen ein und lassen Sie sich dabei nicht stören. Das kann zum Beispiel eine Kaffeepause während der Hausarbeit oder eine kurze Mittagsruhe sein. Oder tun Sie nach Arbeitsschluss ganz bewusst etwas, das Sie entspannt, beispielsweise mit einer vertrauten Person über Ihren Tag sprechen, Musik hören oder lesen.

Sich Gutes tun

Menschen mit chronischen Schmerzen können das Gefühl für das eigene Wohlbefinden verlieren. Die Freude am Leben kann mit kleinen Dingen geweckt werden. Achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag etwas tun, das Ihnen Freude bereitet. Sich Gutes tun bringt Entspannung und Ablenkung von den Schmerzen. Überlegen Sie sich, was gut für Sie ist: in der Natur zu sein, mit anderen Menschen zusammen zu sein, etwas Gutes zu essen, Musik zu hören, zu zeichnen oder sich selber zu pflegen? Planen Sie Aktivitäten, die Ihnen gut tun oder Freude bereiten, ganz bewusst ein, am besten täglich und lassen Sie sich nicht davon abhalten.

Eine weitere Möglichkeit ist, ein Tagebuch nur über die Dinge zu führen, die Sie während des Tages gefreut haben. Das können auch ganz



kleine Dinge sein, beispielsweise ein unerwarteter Telefonanruf, der Sieg Ihrer Mannschaft im Fussball, die Lieblingssendung im Fernsehen oder eine Erinnerung an ein besonderes Erlebnis. Ein solches Tagebuch hilft, die schönen Momente im Alltag wahrzunehmen und sich noch einmal darüber zu freuen. Bei andauerndem Schmerz besteht sonst die Gefahr, dass man im Alltag nur noch das Negative wahrnimmt.

Bei Schlafproblemen

Chronische Schmerzen können zu Schlafstörungen führen. Körper und Geist können sich so nicht erholen. Das führt über längere Zeit zu Erschöpfung. Wer müde und erschöpft ist, ist weniger leistungsfähig und weniger belastbar. Dies wirkt sich auf die alltäglichen Aufgaben, auf das Leben in der Familie und die Beziehung zu anderen Menschen aus.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, etwas gegen Schlafprobleme zu unternehmen und mehr Ruhe und Erholung zu bekommen. Bei schweren und anhaltenden Problemen sollten Sie aber mit einem Arzt oder einer Ärztin sprechen und sich beraten lassen, wie die Schlafstörungen behandelt werden können.

Zur Ruhe kommen und entspannen

Zu einem besseren Schlaf kann bereits die Zeit vor dem Schlafengehen beitragen. Versuchen Sie, den Abend ruhig zu gestalten. Machen Sie am Abend etwas, was Ihnen Freude bereitet und gut tut: Musik hören, sich mit vertrauten Personen unterhalten, lesen, ein Kreuzworträtsel lösen, handarbeiten, mit den Kindern oder der Familie ein Spiel spielen.

Wenn Sie angespannt oder unruhig sind, kann ein Abendspaziergang helfen. Entspannend wirkt auch ein warmes Bad. Es gibt verschiedene Badezusätze, die durch ihren Duft die Entspannung durch das warme Wasser noch verstärken, beispielsweise Lavendel, Orangenblüten oder Melisse.

Auch ein warmes Getränk vor dem Schlafengehen wirkt beruhigend. Achten Sie aber darauf, dass Sie keinen Kaffee, Schwarztee oder Grüntee trinken, denn diese enthalten anregende Wirkstoffe. Besser sind Teesorten, die eine beruhigende oder sogar schlaffördernde Wirkung haben. Sie können sich in der Apotheke beraten lassen, welcher Tee besonders geeignet ist.

Nicht schlaflos im Bett liegen

Wenn Sie an Schlafproblemen leiden, gehen Sie nicht zu früh ins Bett, sondern erst, wenn Sie wirklich müde sind.

Wenn Sie nicht einschlafen können oder in der Nacht aufwachen und lange angespannt wach liegen, ist es besser, wieder aufzustehen. Es bringt keine Erholung, ruhelos im Bett zu liegen und über Sorgen und Schmerzen nachzudenken. In der Nacht scheinen diese noch viel grösser und stärker als bei Tag. Es ist sinnvoller, die schlaflose Zeit mit einer ablenkenden Beschäftigung zu verbringen. Hören Sie Musik, lesen Sie, schreiben Sie Briefe oder Mails an Freunde oder Familie, malen oder zeichnen Sie. Wichtig ist, dass Sie etwas tun, das Ihnen Freude bereitet. Führen Sie die Aktivität so lange aus, bis Sie schläfrig werden und legen Sie sich erst dann wieder ins Bett. Sie werden sich so am nächsten Morgen ausgeruhter fühlen, als wenn Sie mehrere Stunden schlaflos im Bett gelegen haben.

Wie können chronische Schmerzen behandelt werden?

Die Behandlung von chronischen Schmerzen muss individuell auf die betroffene Person abgestimmt sein und verlangt oft eine Kombination verschiedener Methoden, je nach Schmerzursache und Schmerzerleben. Ein Ziel ist auch, zu lernen mit den Schmerzen umzugehen und sie zu kontrollieren.

Hilfe durch den Hausarzt oder die Hausärztin

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sind wichtige Personen bei der Behandlung Ihrer Schmerzen. Sie helfen Ihnen, eine auf Sie und Ihre Schmerzsituation abgestimmte Behandlung zu finden.

Wenn Sie an chronischen Schmerzen leiden, ist es wichtig, dass Sie Vertrauen zu Ihrem Arzt oder zu Ihrer Ärztin haben und mit Ihnen über die Schmerzen und Ihre Situation sprechen können. Ein Haus-



arzt, der Sie gut kennt und den Sie gut kennen, ist deshalb sehr wertvoll. Je besser Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie und ihre Lebenssituation kennt und über Ihre Schmerzen Bescheid weiss, desto besser kann Ihnen geholfen werden. Wenn es für die Behandlung nötig ist, wird Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin Sie an einen Spezialarzt oder Spezialärztin verweisen.

Je mehr Sie selbst über Ihre Schmerzen wissen, umso besser können Sie mithelfen, Ihre Schmerzen zu bekämpfen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin deshalb ruhig alles, was Sie zu Ihrem Schmerz und seiner Behandlung wissen wollen. Wenn Sie aber den Eindruck haben, dass Ihre Sprachkenntnisse nicht ausreichen, um mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zufriedenstellend über Ihre Situation sprechen zu können, überlegen Sie sich, wer Ihnen helfen kann, das Gespräch zu übersetzen. Welche vertraute Person könnte Sie beim Arztbesuch unterstützen? Spitäler oder Kliniken arbeiten manchmal auch mit professionellen Dolmetschenden oder mit dem Nationalen Telefondolmetschdienst zusammen. Fragen Sie danach.

Sie finden im Folgenden mehrere Fragen, die Sie sich zur Vorbereitung auf den Arztbesuch stellen können. So können Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin detailliert Auskunft über Ihre Schmerzen geben.

Vorbereitung auf den Arztbesuch

Wo genau habe ich Schmerzen?

- Wo an oder in meinem Körper verspüre ich Schmerzen?
- Wo sind die Schmerzen am stärksten?

Wie ist mein Schmerz?

- Wie kann ich meine Schmerzen beschreiben?
- Sind sie zum Beispiel brennend wie Feuer, stechend wie ein Messer, krampfartig, wie ein Blitz, pulsierend wie der Herzschlag?

Seit wann habe ich Schmerzen?

- Wann habe ich die Schmerzen das erste Mal gehabt?
- Was denke ich, warum ich diese Schmerzen habe? Gibt es einen Grund für meine Schmerzen (Verletzung, Erkrankung, Stress etc.)?

Wie häufig habe ich Schmerzen?

- Täglich, wöchentlich, monatlich?
- Gibt es Tageszeiten, an denen meine Schmerzen schwächer sind?
- Gibt es Wochentage, an denen ich weniger Schmerzen habe?

Wie wirken sich die Schmerzen auf mein Leben, meine Arbeit und meine Familie aus?

- Ist der Schlaf, die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis beeinträchtigt?
- Habe ich mich zurückgezogen, gehe ich kaum mehr aus dem Haus?
- Habe ich die Fähigkeit, mich an etwas zu freuen, verloren?
- Bin ich bei der Arbeit oder zu Hause wegen den Schmerzen ungeduldiger geworden?

Was habe ich bisher gegen die Schmerzen getan?

- Was tut mir gut, wenn ich Schmerzen habe?
- Was verstärkt meine Schmerzen?

Was macht mir an meinen Schmerzen am meisten Sorgen oder Angst?

Was will ich von meinem Arzt oder meiner Ärztin wissen?

- Wie erklärt der Arzt oder die Ärztin meine Schmerzen?
- Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es für meine Schmerzen?
- Was kann ich selbst dagegen tun?

Psychologische Behandlung

Jeder Schmerz, der länger andauert, führt zu einer psychischen Beeinträchtigung, und es gibt Schmerzen, die in erster Linie psychische Ursachen haben. In diesen Fällen kann eine psychologische Behandlung (Psychotherapie) helfen. Nehmen Sie psychologische Hilfe in Anspruch – auch Spitzensportler und Manager holen sich Unterstützung bei Psychologen.



© Caspar Martig

Da chronische Schmerzen oft im Zusammenhang mit einer Stressbelastung stehen, kann ein anderer Umgang mit Stress ein wichtiges Ziel einer psychologischen Therapie sein. Ein weiteres Ziel ist, dass die Betroffenen lernen, den Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Die Behandlung hilft klären, welchen Stellenwert der Schmerz im Leben hat und wie der Alltag entspannter und erträglicher gestaltet werden kann.

Die psychologische Behandlung bei chronischen Schmerzen wird einzeln oder auch in Gruppen durchgeführt. Dort werden zum Beispiel verschiedene Entspannungstechniken gelernt, die in Schmerzsituationen helfen. Und manchmal tut es gut, mit anderen Menschen, die die gleichen Probleme haben, zu sprechen. Es hilft, zu hören, wie andere Betroffene mit ihren Schmerzen umgehen und was ihnen gut tut.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, wenn Sie der Meinung sind, eine psychologische Behandlung könnte Ihnen helfen. Sie können Ihnen helfen, eine psychologische Fachperson oder eine entsprechende Therapie zu finden.

Physiotherapie

Ziel der Physiotherapie ist die Entspannung oder Kräftigung des Körpers in Krankheitssituationen. Für die Behandlung von chronischen Schmerzen gibt es in der Physiotherapie verschiedene Möglichkeiten. Am Anfang der Behandlung wird deshalb der Physiotherapeut oder die Physiotherapeutin genau abklären, welche Behandlungsarten die richtigen für Sie sind.

Sie können die Behandlung in der Physiotherapie unterstützen, wenn Sie auch ausserhalb der Therapie regelmässig Übungen machen. Ihr Physiotherapeut oder Ihre Physiotherapeutin wird Ihnen sagen, was Sie zu Hause selbst durchführen können. Diese Fachpersonen können Sie ebenfalls beraten, wie Sie im Beruf oder bei der Hausarbeit möglichst kräfteschonend arbeiten und so Ihren Körper vor falschen Belastungen schützen können.



Wichtig zu wissen

Bei der Physiotherapie kann es am Anfang zu einer Verstärkung der Schmerzen kommen. Das ist normal, weil sich die verspannten oder verkürzten Muskeln zuerst an die Bewegung gewöhnen müssen. Der Schmerz nimmt im Laufe der Therapie ab, wenn die Übungen oder Therapien regelmässig gemacht werden und sich die Muskeln entspannen lernen.

Alternative Heilmethoden, komplementäre Medizin

Bei der Behandlung von chronischen Schmerzen können auch alternative oder komplementär-medizinische Heilmethoden helfen. Dazu gehören beispielsweise der Einsatz von Pflanzenwirkstoffen zur Behandlung von bestimmten Krankheitszeichen, Wickel, Massagen, Osteopathie und Akupunktur. Auch hier kann Sie der Hausarzt oder die Hausärztin beraten. Wenn Sie andere Menschen kennen, die an chronischen Schmerzen leiden, fragen Sie diese nach ihren Erfahrungen mit alternativen Behandlungsmethoden. Behandlungen aus der alternativen oder komplementären Medizin werden nur teilweise durch die Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt. Fragen Sie auf jeden Fall vor Behandlungsbeginn bei Ihrem Versicherer nach, ob die Behandlung bezahlt wird.



Wo kann ich mich weiter informieren?

- **Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes**
Diese Webseite (deutsch, französisch) enthält viele Informationen zum Thema Schmerz und die Behandlungsmöglichkeiten in Schmerzsituationen sowie Adressen von Selbsthilfegruppen: www.pain.ch
- **Schweizerische Rheumaliga**
Diese Webseite enthält Informationen in Deutsch, Französisch und Italienisch zum Leben mit chronischen Schmerzen:
www.rheumaliga.ch
- **Gesundheitswegweiser Schweiz** (18 Sprachen)
Diese Broschüre informiert über das schweizerische Gesundheitswesen, zum Beispiel über die medizinische Versorgung in der Schweiz und die Leistungen der Krankenkassen. Den Gesundheitswegweiser gibt es kostenlos in 18 Sprachen. Er kann bestellt oder als pdf heruntergeladen werden unter www.migesplus.ch
- **migesplus.ch** (9 Sprachen)
migesplus.ch ist eine Internetseite, die Informationen (Broschüren, Merkblätter etc.) zu verschiedenen gesundheitlichen Themen bereithält. Auch zum Thema Schmerz. Die Internetseite ist in neun Sprachen übersetzt. Die meisten Informationsmaterialien auf migesplus.ch sind kostenlos erhältlich oder auch als pdf-Dokument zum Ausdrucken verfügbar: www.migesplus.ch
- **Bewegung ist Leben** (10 Sprachen)
Diese Broschüre enthält Vorschläge, weiterführende Informationen und nützliche Hinweise zur Bewegung im Alltag. Die Broschüre ist im Internet unter www.migesplus.ch (→ Publikationen) gratis erhältlich oder kann als pdf heruntergeladen werden.

- **Seelische Krise – was tun?** (9 Sprachen)
Diese Broschüre enthält hilfreiche Information zum Thema seelische Krisen, Hinweise über Behandlungsmöglichkeiten und weiterführende Adressen. Die Broschüre ist im Internet unter www.migesplus.ch (→ Publikationen) gratis erhältlich oder kann als pdf heruntergeladen werden.
- **Wenn das Vergessen nicht gelingt** (5 Sprachen)
Diese Broschüre richtet sich an Frauen, Männer und Kinder, die Traumatisches erlebt haben, und ihre Angehörigen. Die Broschüre informiert anhand konkreter Beispiele über Entstehung, Folgen und Bewältigung der Posttraumatischen Belastungsstörung. Die Broschüre kann im Internet unter www.migesplus.ch (→ Publikationen) gratis bezogen oder als pdf heruntergeladen werden.
- **Schweizerisches Ärzteverzeichnis der FMH**
Hier finden Sie Ärztinnen und Ärzte nach Region, Fachgebiet und Sprachkenntnissen: www.doctorfmh.ch (viersprachige Webseite).
- **Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen**
Hier finden Sie Psychologinnen und Psychologen nach Region, Fachgebiet und Sprachkenntnissen: www.psychologie.ch (dreisprachige Webseite).
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer**
Die vier Ambulatorien für Folter- und Kriegsoffer in Bern, Genf, Lausanne und Zürich arbeiten interdisziplinär in den Bereichen Medizin, Psychotherapie, Körper- und Bewegungstherapie sowie Sozialberatung und -begleitung. Sie finden weitere Informationen dazu unter www.torturevictims.ch (dreisprachige Webseite).
- **Selbsthilfegruppen**
In verschiedenen Kantonen gibt es Selbsthilfegruppen zum Thema «chronischer Schmerz». Eine Übersicht bietet die Webseite «Stiftung Selbsthilfe Schweiz», www.selbsthilfeschweiz.ch (dreisprachige Webseite).

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Albanisch, albanais, albanese

Spanisch, espagnol, spagnolo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /

Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Informationen und Bestellung:

www.migesplus.ch – die Internetplattform für

Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Diese Publikation ist mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms «Migration und Gesundheit» entstanden.