

Schmerz

Schmerzmittel für Patienten mit Blutungsneigung (aufgelistet nach dem Ampelsystem)

Schmerzmittel	Verwendung
Acetylsalicylsäure	nicht geeignet als Schmerzmittel; niedrig dosiert bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter ärztlicher Kontrolle; nicht verschreibungspflichtig. Sie ist nicht nur in Aspirin® und den zahlreichen als ASS-deklarierten Präparaten zu finden. Auch viele frei verkäufliche Kombinationspräparate, die als Schmerzmittel im Handel sind, enthalten unter anderem ASS.
Weidenrindenextrakte, Goldrutenextrakte	Sie enthalten Salicylate, die der Acetylsalicylsäure in ihrer Wirkung sehr ähnlich sind.
NSAR	bei entzündungsbedingten Schmerzen, nur unter ärztlicher Kontrolle, teilweise verschreibungspflichtig – häufig abhängig von der Dosis.
Paracetamol	bei leichten bis mittelstarken Schmerzen, gegen Fieber, nicht verschreibungspflichtig
Metamizol	bei starken Schmerzen, verschreibungspflichtig
Cyclooxygenase-2-Hemmer	zur Behandlung von Symptomen (Schmerzen, Entzündung) bei Gelenkerkrankungen, nur unter ärztlicher Kontrolle, verschreibungspflichtig
Opioide	bei starken und sehr starken Schmerzen, verschreibungspflichtig

Schmerzen lindern – ohne Medikamente

Festes Standbein der Schmerztherapie: konsequente Krankengymnastik

Patienten mit Hämophilie oder von-Willebrand-Syndrom, bei denen Gelenk- und Muskelblutungen auftreten, sollten auf regelmäßige Krankengymnastik keinesfalls verzichten. Sie finden das zu langweilig? Dann begehen Sie einen schweren Fehler! Denn die Physiotherapie kann akute Schmerzen lindern und der Entwicklung chronischer schmerzhafter Zustände wirksam vor-

beugen. Gelenke und Muskeln werden gelockert, verkrampfte Gelenke gedehnt und die Muskeln gekräftigt. Auch gegen fortschreitenden Muskelschwund, Abnahme der Muskelkraft und Verkürzung von Muskeln, Sehnen und Bändern lässt sich mit regelmäßigen krankengymnastischen Übungen vorbeugen. Leiden Sie bereits unter Bewegungseinschränkungen, kann eine konsequente Krankengymnastik ebenfalls Linderung bringen. Nach einer akuten Blutung unterstützt die Physiotherapie die Mobilisation und

sorgt so für eine schnellere Wiederaufnahme des Blutes aus Gelenk oder Muskel in den Blutstrom. Sie beugt Schonhaltungen und Fehlstellungen vor und verhindert so weitergehende Komplikationen. Auch bei schmerzhaften Hauthämatomen kann sie helfen. Nehmen Sie deshalb früh Kontakt mit einem Physiotherapeuten auf, der möglichst Erfahrung in der Betreuung von Patienten mit angeborenen Blutgerinnungsstörungen mitbringt. Sicher kann Ihnen Ihr Hämophiliezentrum hier weiterhelfen. Um Gelenke und Muskeln zu stärken, ist auch regelmäßiger Sport wichtig. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Wandern.

Elektrotherapie

Elektrotherapie wird bei akuten und chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates eingesetzt. Das Prinzip: Der elektrische Strom stimuliert und lockert die Muskulatur, regt die Durchblutung an und lindert Schmerz. Dabei werden verschiedene Stromfrequenzen, vom Niederfrequenzstrom bis zum Hochfrequenzstrom, eingesetzt.

Stangerbad

Das Stangerbad ist die Verbindung von Elektrotherapie und der entspannenden Wärme des Wassers.

Das Prinzip: In ein Wannenbad wird gleichmäßiger Gleichstrom in das

Wasser geleitet und durchströmt den Körper. Es werden Teil- oder Vollbäder durchgeführt, je nachdem ob der ganze Körper oder nur Körperteile behandelt werden sollen. Die Muskulatur wird durchblutet und entspannt, Schmerz wird gelindert.

Auch zu Hause möglich: TENS

Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) ist eine elektromedizinische Reizstromtherapie mit Elektroimpulsen niedriger Frequenz. Sie gehört, wie auch die Ultraschalltherapie (siehe unten), zu den Stimulationsverfahren.

Das Prinzip: Über kleine Elektroden werden elektrische Impulse auf die Hautoberfläche übertragen und unter der Haut liegende Nerven gereizt. Diese Reize sind nicht schmerzhaft, sondern kribbeln nur. Indem sie jedoch ihrem Schmerz diesen »Gegenreiz« entgegenzusetzen, wird die Schmerzwahrnehmung gesenkt. Und zwar über verschiedene Mechanismen: Die Schmerzleitung von den Nerven zum Gehirn (siehe Seite 13) wird unterbunden und die Nerven, die Schmerzen hemmen, werden angeregt ebenso wie die Freisetzung schmerzstillender Endorphine (siehe Seite 12). TENS wird zur Schmerzlinderung bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates und bei Nervenschmerzen eingesetzt. Meist gelingt es damit, Schmerzmittel einzusparen.