

Thema: Physiotherapie

Autor: Didi Hubmann

# Die besten Experten für Ihren Schmerz

Die Kleine Zeitung lädt zum Gesundheitsfrühstück: was Sie selbst gegen Ihre Schmerzen tun können.

Von Didi Hubmann

Schmerzen sind eine Volkskrankheit: 1,5 Millionen Menschen leiden in Österreich an Schmerzen, mehr als 300.000 sind von chronischen Schmerzen betroffen. Die statistischen Zahlen zum chronifizierten Schmerz bleiben seit Jahren gleich – was im Umkehrschluss bedeutet: Es wird zu wenig dagegen unternommen. Der Mediziner und Schmerzspezialist Rudolf Likar sagt: „Unter den fünf häufigsten Diagnosen, die in Österreich gestellt werden, sind drei Schmerzbereiche. Es ist traurig, dass das seit Jahren gleich bleibt.“ Likar ist einer der beiden Experten, die Sie am kommenden Samstag beim Gesundheitsfrühstück der Kleinen Zeitung zum Thema Schmerz beraten werden.

Die Hintergründe sind laut Likar vielfältig: Zu wenig Vorsorge, keine klaren Behandlungsstrukturen – und auch im Medizinstudium werde dem Thema zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. „Mit Schmerzpatienten kann man auch kein großes Geld machen“, sagt Likar.

Immerhin gibt es in der Schmerzbehandlung eine Reihe von neuen Therapieformen: von Medikamenten bis zu Ansätzen in der genetischen Analyse,

um zu erkennen, welche Wirkstoffe tatsächlich helfen. Auch die multimodale Schmerztherapie (siehe Info links) sei ein wichtiger Baustein. Entscheidend für Likar ist aber auch der Patient selbst: „Der Patient selbst ist der Hoffnungsträger: Es geht um die Eigenverantwortung, dass Patienten an sich selbst arbeiten, aktiver werden. Mit verschiedenen Methoden, von der Ernährung bis zum Genussstraining, auch im Schmerz muss man die Eigenverantwortung stärker wahrnehmen.“

Dafür plädiert auch Apothekerin Heike Kienreich, die zweite Expertin beim

Gesundheitsfrühstück: „Wichtig ist, dass Patienten bei der Selbstmedikation mit nicht-rezeptpflichtigen Präparaten nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich einnehmen – und nicht länger als 5 Tage.“ Die Wechselwirkungen mit rezeptpflichtigen Medikamenten können gravierend sein – die Blutgerinnung kann gestört, Blutungen ausgelöst werden. Für chronische Schmerzpatienten, die rezeptpflichtige Medikamente bekommen, gilt: „Genau nach Plan einnehmen und nicht auf den Schmerz warten!“ Was Sie noch tun können, um Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen, erfahren Sie nächsten Samstag.

Thema: Physiotherapie

Autor: Didi Hubmann

# 12

**Wochen:** Das ist der kritische Zeitraum. Besteht ein Schmerz über diese Zeit, sprechen Experten vom chronischen Schmerz. 1,5 Millionen Österreicher sind von einem chronischen Schmerzsyndrom betroffen, der Großteil leidet an Rücken- und Kopfschmerzen.

## MULTIMODALE THERAPIE

### Zusammenarbeit

Bei der multimodalen Schmerztherapie arbeiten Ärzte unterschiedlicher Disziplinen, Physiotherapeuten und Psychologen zusammen: Patienten werden in einem ausgeklügelten Konzept ambulant betreut, Training und Entspannungstherapien sind zentral.

# 5,5

**Milliarden** Euro an Kosten verursachen chronische Schmerzen pro Jahr.

# 90

**Prozent** der Kopfschmerzen werden durch Migräne und den Spannungskopfschmerz verursacht. Bei Rückenschmerzen wird der überwiegende Teil durch Störungen im Muskel-Sehnen-Apparat ausgelöst.



**Rudolf Likar,**  
Schmerz-  
mediziner



**Heike Kienreich,**  
Apothekerin

# 40

**Prozent** der Österreicher leiden laut Umfragen an Rückenschmerzen.

## Gesundheitsfrühstück

### So besiegen Sie den Schmerz:

Die Kleine Zeitung lädt gemeinsam mit Ärztekammer und Apothekerkammer die besten Experten zum Thema Schmerz ein. Schmerzspezialist Rudolf Likar und Apothekerin Heike Kienreich beantworten Ihre Fragen.

**Samstag, 17. November,** im Styria Media Center (Gadollaplatz 1) in Graz. Einlass ab 8.30 Uhr.

**Anmeldung:** Tel.: 0820 820 101 99 (Mo. bis Fr. von 9 bis 14 Uhr)

**Preis:** 9,90 Euro für Vorteilsclub-Mitglieder (statt 14,90 Euro) inkl. Frühstück. Vor Ort ist keine Barzahlung mehr möglich!



**Thema:** Physiotherapie

**Autor:** Didi Hubmann



Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag