

**Thema:** Physiotherapie

**Redakteur:** Leprich

---

## Schmerzen bei alten Menschen

Laut Untersuchungen klagen etwa 50 Prozent der älteren Menschen, die zu Hause leben, über chronische Schmerzen. In Pflegeheimen sind es sogar über 80 Prozent. Interessanterweise sprechen viele Schmerzgequälte über ihre Beschwerden nicht mit den behandelnden Ärzten. Dabei ist es ganz wichtig, die drohende Negativspirale zu verhindern, denn Schmerzen verstärken Ängste und Depressionen. Außerdem kommt es zu Bewegungseinschränkungen und Inaktivität aufgrund einer erhöhten Sturzangst. Mangelnde Bewegung wiederum führt zum Verlust von Muskelmasse und zu einer Erhöhung der Risikofaktoren für Schmerzen. Gerade ältere Personen nehmen häufig mehrere Medikamente ein. Das erhöht das Risiko für gefährliche Wechselwirkungen. Es müsse für die jeweilige Person ein passendes Gesamtpaket geschnürt werden. Physiotherapie, physikalische Medizin, habe hier einen hohen Stellenwert, Bewegungstherapie, Muskelaufbau, muskuläre Stabilisierung, zum Schutz des Bewegungsapparates, aber natürlich genauso Psychotherapie, so Waltraud Stromer.

**O-Ton:** Waldtraud Stromer (Fachärztin für Anästhesie und allgemeine Intensivmedizin am Landeskrankenhaus Waldviertel Horn)