

CHRONISCHE SCHMERZEN NACH KREBS IN DER KINDHEIT

Die gute Nachricht zuerst: Ist die Behandlung abgeschlossen und der Krebs besiegt, bestehen in aller Regel keine Schmerzen mehr. Dies gilt aber leider nicht für alle Menschen, die eine Krebserkrankung überwunden haben. In Einzelfällen treten als direkte Folge der Erkrankung oder indirekt aufgrund der Therapie manche Schmerzen auf. Im schlimmsten Fall chronifiziert der Schmerz.

WAS HEISST CHRONISCH?

Um chronischen Schmerz zu verstehen, sei er zunächst vom Akutschmerz abgegrenzt. Dieser folgt zumeist aus einer Erkrankung, Verletzung oder auch Operation. Schmerz fungiert hier als Warnsignal, ist zeitlich begrenzt und verschwindet, wenn die Ursache behoben oder angemessen behandelt wird. Chronischer Schmerz bleibt dagegen auf lange Sicht bestehen, auch wenn die zugrunde liegende Erkrankung oder Verletzung abgeklungen ist. Je länger Schmerzen anhalten, umso größer besteht die Gefahr, dass die Schmerzsignale immer weiter andauern – chronifizieren, wie Experten sagen. Chronischer Schmerz belastet die Betroffenen enorm, erschwert die Lebensführung und schmälert die Lebensqualität erheblich.

WEITERE FOLGEN

Chronischer Schmerz zieht unter Umständen Veränderungen nach sich: Zum Beispiel können Depressionen auftreten, die ihrerseits das Schmerzerleben verstärken. Patienten reagie-



ren dann nicht selten mit Frustrationen oder gar Wut, weil sie nicht mehr ein Tumor, sondern der Schmerz daran hindert, ein normales Leben zu führen. Das wiederum hat zur Folge, dass dem Schmerz immer mehr Raum im persönlichen Erleben und Alltag eingeräumt wird. Wie in einem Teufelskreis trauen sich die Betroffenen immer weniger zu; das Selbstbewusstsein schwindet; ein Weg in soziale Isolation ist gebahnt. Soziale Isolation aber bedeutet zwangsläufig mangelnde Bewegung, Muskelabbau – und womöglich noch mehr Schmerzen.

SCHMERZ – EIN KOMPLEXES PHÄNOMEN

Richtet sich das Ausmaß des Schmerzes nach dem Ausmaß der physischen Schädigung im Patienten? Nein, diese Annahme hat die Forschung widerlegt. Das Schmerzerleben hängt von vielen körperlichen, emotionalen und kognitiven Faktoren ab. Welche Faktoren entscheiden, kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Das Alter kann eine Rolle spielen, aber ebenso das Geschlecht, der



Davon abgesehen schütten manche Tumoren Botenstoffe aus, die benachbarte Nervenzellen überempfindlich machen. Aus einem erträglichen Reiz wird so unerträglicher Schmerz.

Solche Maßnahmen lassen sich meist mit der medikamentösen Schmerzbehandlung kombinieren. Voraussetzung ist, Betroffene konsultieren einen Arzt und gegebenenfalls einen Schmerztherapeuten. Nur dann dürfen sie im Rahmen der Nachsorge auf eine wirksame Schmerztherapie nach dem neuesten Stand der Forschung hoffen.

@ LESS 2015

Entwicklungsstand, die Familie und kulturelle Traditionen, die bisherige Schmerzerfahrungen und die Umstände, die zu der Verletzung oder der Erkrankung geführt haben. Das gilt auch für Menschen, die eine Krebserkrankung hinter sich haben.

Direkte Ursache für Schmerz können darin bestehen, dass ein Tumor Knochen, Organe, Gelenke oder Nerven schädigt. Zu solchen Schädigungen können unter Umständen auch chirurgische Eingriffe führen. Auch eine Chemo- oder Strahlentherapie schädigen gesundes Gewebe in unterschiedlichem Ausmaß.

WIRKSAME BEHANDLUNG TUT NOT

Bremsen kann die geschilderte Abwärtsspirale eine effektive Therapie. Zur Schmerztherapie gehören allerdings nicht nur lindernde Medikamente, sondern je nach Fall auch durch andere Maßnahmen, wie

- **physikalische Therapie:**
Massagen, Krankengymnastik, Kälte- oder Wärmeanwendungen
- Erlernen von Entspannungstechniken und Meditation
- Verhaltenstherapie.