

① Schauen sie sich das Video „Schmerz und Schmerzen“ an. Beantworten Sie folgende Fragen:

- Was ist Schmerz? Erläutern Sie die genannte Definition der Weltschmerzorganisation.
- Welche Funktionen hat Schmerz? (5 Charakteristika von Schmerz)

② Beschriften Sie anhand der Informationen aus dem Video „Schmerztherapie nach WHO Stufenschema“ die nebenstehenden Stufen.



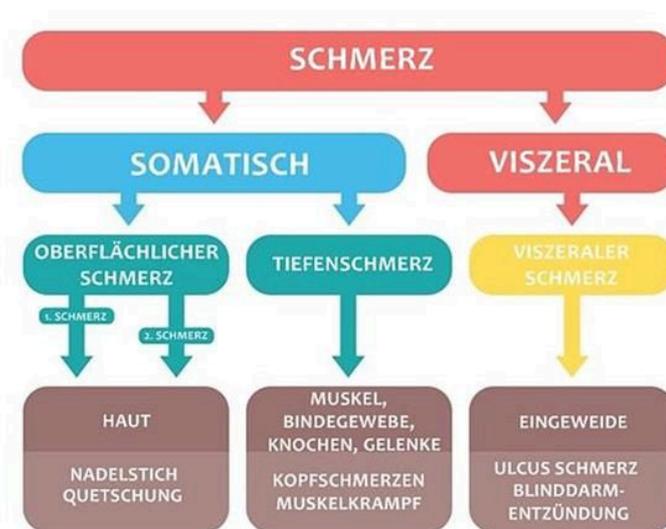
Schmerzen  
akut                      chronisch



© Abb. von Claudia Styrsky, München, im von Wachen: Chronische Schmerzen, Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

③ Unterscheiden Sie anhand des Videos „akute vs chronische Schmerzen“ eben diese. Stellen Sie Unterschiede gegenüber.

Zunächst einmal unterscheidet man zwischen somatischen und visceralen Schmerzen. Somatischer Schmerz geht von der Haut, von Muskeln, Gelenken, Knochen oder Bindegewebe aus, während der viscerale Schmerz in inneren Organen entsteht, beispielsweise Magen oder Darm. Somatische Schmerzen, die von der Haut ausgelöst werden, bezeichnet man als Oberflächenschmerz. Unter Tiefenschmerz versteht man dagegen somatische Schmerzen, die von Muskeln, Gelenken, Knochen oder Bindegewebe verursacht werden.



Beim Oberflächenschmerz unterscheidet man noch zwischen dem ersten Schmerz und dem zweiten Schmerz. Der erste, sofort einsetzende Schmerz ist hell und leicht lokalisierbar, während der zweite Schmerz dumpf und nur schwer lokalisierbar ist. Der erste Schmerz klingt schnell ab, der zweite Schmerz hält deutlich länger an.

Schmerz ist also eine sehr komplexe Sinneswahrnehmung. Sie wird von sogenannten Nozizeptoren (Schmerzrezeptoren) des peripheren Nervensystems ausgelöst und im ZNS verarbeitet und interpretiert. Dabei entsteht eine enge Wechselwirkung zwischen Sinneswahrnehmung/Körper und Psyche. Schmerzen können somit somatopsychisch und psychosomatisch wirken. Innere Konflikte, Stresssituationen und weitere Faktoren können hier schnell in einen Teufelskreis und zum chronischen Schmerz führen.

### Wie wird aus Schmerz - chronischer Schmerz?



Erfahren Sie hier bei Interesse noch mehr zum Thema



- ④ Nennen Sie 5 Fragen, die Sie Klient\*innen stellen, um innerhalb der Befundung therapierrelevante Informationen über das Schmerzempfinden zu erhalten. Formulieren Sie die Fragen so, wie Sie sie in der Befundung stellen würden.



- ⑤ Welche Maßnahmen (außer medikamentös) kennen Sie/nutzen Sie selbst, um insbesondere bei akuten Schmerzen Linderung zu verschaffen.