

Der kleine TopPharm Ratgeber

Schmerzen

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Herausgeber

TopPharm AG
Nadja Oberhänsli
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

Gestaltung

Oswald Siegfried Werbeagentur
Basel

Wir sind Ihre Schmerzcoachs.

Schmerzen sind ein Warnsignal bei Verletzungen oder akuten Gesundheitsstörungen. Manchmal aber verlieren sie diese Funktion. Sie machen sich selbständig und können zu einer äusserst belastenden, chronischen Krankheit werden.

Finden Sie sich nicht ab mit Ihren Schmerzen. Reden Sie darüber!

TopPharm Apotheker bieten aktiv Hilfe an. Als Spezialisten für die Medikamententherapie sowie als Schmerzcoachs und täglich erreichbare Begleiter.

In Ihrer TopPharm Apotheke finden Sie ein offenes Ohr und fachkundigen Rat. Lassen Sie sich helfen, gemeinsam einen Weg aus der Sackgasse Schmerz zu finden.

Ihr Gesundheitscoach.

Die Ursachen von Schmerzen.

Schmerzen entstehen durch Reize. Zum Beispiel durch starken Druck, Kälte, Hitze, Verletzungen oder Entzündungen. Die Schmerzrezeptoren, die im Körper verteilt sind, reagieren auf diese Reize und leiten sie über die Nerven zum Gehirn. Hier findet die bewusste Wahrnehmung des Schmerzes statt.

Schmerz ist überlebenswichtig.

Schmerzen sind für den menschlichen Körper (über)lebenswichtig. Akuter Schmerz ist ein Alarmsignal. Er warnt den Körper vor Verletzungen, Erkrankungen und schädigenden Einflüssen. Der Schmerz hat somit eine Schutz- und Signalfunktion, die lebenswichtig ist. Ein akuter Schmerz geht meistens von einer bestimmten Stelle aus und ist ziemlich begrenzt. Schmerz ist meist auch mit Entzündung verbunden. Normalerweise klingt er auch von selbst wieder ab, sobald die Ursache beseitigt ist.

Medikamente gegen Schmerzen.

Der Mensch spricht unterschiedlich auf Arzneistoffe an. Wenn Sie mit Ihrem bisherigen Schmerzmittel nicht zufrieden sind, sollten Sie in Ihrer Apotheke nach einem Schmerzmittel mit einem anderen Arzneistoff fragen.

Vielleicht haben Sie bis jetzt ein Medikament mit mehreren Arzneistoffen (Kombinationspräparat) eingenommen. Es gibt aber auch Präparate mit nur einem Arzneistoff (Monopräparate), die von Experten zur Behandlung von genau definierten Schmerzen wie Rücken- oder Muskulatschmerzen empfohlen werden. Zur Behandlung von leichteren Schmerzen steht eine Reihe von rezeptfreien Arzneistoffen zur Verfügung:

- **Acetylsalicylsäure** wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend.
- **Paracetamol** wirkt schmerzstillend und fiebersenkend, aber nicht entzündungshemmend.
- **Ibuprofen** wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend.

Schmerzen selbst behandeln?

Schmerzen, deren Ursache man kennt, können selbst behandelt werden. Bei leichten bis mässig starken Schmerzen können rezeptfreie Schmerzmittel verwendet werden.

Die Zahl der rezeptfreien Schmerzmittel ist sehr gross. In Ihrer TopPharm Apotheke kann man Ihnen speziell für Ihre Beschwerden ein wirksames Medikament empfehlen. Auch zu Unverträglichkeiten oder der gleichzeitigen Einnahme von anderen Medikamenten berät Sie Ihr Gesundheitscoach gern.

Schmerzmittel sollte man mit einem grossen Glas Leitungswasser zu sich nehmen, da dies eine schnellere Wirkung und eine höhere Verträglichkeit fördern kann.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Schmerzmitteln ist besonders wichtig, wenn die Einnahme nicht vom Arzt kontrolliert wird.

Welches Schmerzmittel ist das richtige?

Ein gut wirksames Schmerzmittel kann in geringeren Mengen (weniger Tabletten pro Tag) eingenommen werden und belastet dadurch den Körper weniger.

Je nach Art der Schmerzen kann neben der schmerzstillenden auch eine entzündungshemmende Wirkung erforderlich sein, z.B. bei Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, der Muskeln und der Gelenke. Neben einer starken Wirkung sollte das Medikament auch rasch wirken (z.B. innerhalb von 20 Minuten) und möglichst lange anhalten (z.B. 8–12 Stunden), damit es nur ein- bis zweimal am Tag eingenommen werden muss. Zudem sollte es gut verträglich sein und möglichst wenige Nebenwirkungen haben.

Falls Sie unter Schmerzen leiden, fragen Sie Ihren Gesundheitscoach, der mehr über Schmerzen weiss und Ihnen ein geeignetes Schmerzmittel empfiehlt.

Was Sie sonst noch tun können.

Schmerz ist ein komplexes Geschehen. Klassische Schmerzmittel sind ein Teil der Behandlung, oft führen aber auch andere Wege zum Ziel.

- **Pflanzliche Medikamente**
gegen Schmerzen oder zur Stimmungsaufhellung.
- **Homöopathische Arzneimittel**
zur Anregung der Selbstheilungskräfte.
- **Tees**
zur Beruhigung und Entspannung.
- **Tinkturen und ätherische Öle**
zur Stärkung von Körper und Seele.

Dies und vieles mehr steht in der Apotheke zur Verfügung. Manchmal genügt ein Mittel allein, manchmal hilft erst die Kombination verschiedener Ansätze. Ein ernsthafter Versuch lohnt sich in jedem Fall.

Haus- und Hilfsmittel.

Oft helfen auch einfache Haus- und Hilfsmittel, um zum Beispiel verspannte Muskeln oder entzündete Gelenke zu beruhigen.

- **Kalt-warm-Kompressen**

kann man aufheizen oder kühlen und auf die schmerzende Stelle auflegen.

- **Gelenkstützen**

für Knie, Ellbogen und Knöchel geben Halt und lindern den Schmerz durch ihren sanften Druck.

- **Massage-Produkte**

Verspannte Muskeln lockern sich mit wärmenden oder kühlenden Produkten.

- **Badezusätze**

können entspannen, Schmerz lindern oder die Durchblutung anregen.

Fliegengewichte haben es leichter.

Bei Schmerzen am Bewegungsapparat ist Übergewicht ein Handicap. Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen werden durch den schweren Körper beansprucht. Das verzögert den Heilungsprozess und verstärkt die Schmerzen.

Versuchen Sie, Ihr Gewicht zu reduzieren.

Wenn es fürs Erste auch nur ein paar Kilo sind, es hilft.

Sie werden merken, der Alltag lässt sich schmerzfreier und einfacher bewältigen.

Ihr Gesundheitscoach unterstützt Sie gerne beim kontrollierten Abnehmen.

Dort stärken, wo es geht.

Wenn der Schmerz an den Kräften zehrt, sollten Sie den Organismus so gut wie möglich unterstützen. Vor allem Vitalstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sind jetzt wichtig. Leere Energiespeicher müssen aufgefüllt werden, die tägliche Vitalstoffmenge soll auch einen möglichen Mehrbedarf abdecken. Voraussetzung ist eine möglichst gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Achten Sie vor allem auf:

- Vitamine C und E
- Betacarotin
- Selen
- Mangan
- Zink

An apple a day keeps the doctor away!

Sauer? Machen Sie den Test.

Es ist eine anerkannte Tatsache, dass unsere oft einseitige Lebensweise den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen kann. Unausgewogene Ernährung, Stress, Umwelteinflüsse und andere Belastungen machen uns buchstäblich sauer. Bleibt der Säure-Basen-Haushalt über längere Zeit gestört, reagiert der Körper irgendwann mit spürbaren Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Machen Sie den Säure-Test!

Indikatorstreifen für die pH-Messung im Urin und eine Anleitung dazu erhalten Sie in der TopPharm Apotheke.

Säure setzt den Gelenken zu.

Besonders wichtig ist der Säuretest bei entzündlichen Gelenkerkrankungen. Man weiss heute, dass zu viel Säure im Körper die Entzündungsprozesse fördert.

Hier können Sie Einfluss nehmen! Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Das gelingt, indem Sie Ihren Speisezettel bewusst mit basenbildenden Nahrungsmitteln anreichern, das heisst vor allem mit Gemüse, Salaten und Früchten. Genügt dies allein nicht, fragen Sie Ihren Gesundheitscoach nach der angezeigten Ernährung.

Bei einem akuten Gichtschub reduzieren Sie sofort Ihren Fleisch- und Wurstverzehr. Essen Sie stattdessen viel Kartoffeln (das basenreichste Lebensmittel.)

Schulter- und Nackenbeschwerden.

Die Haltung vor dem Computer oder monotone und einseitige Bewegung der Arme und Schultern können Ursache für Verspannungen der Muskeln im Schulter- und Nackenbereich sein.

Diese Muskelverspannungen sind schmerzhaft und schränken die Bewegungsfreiheit oftmals beträchtlich ein.

Als Reaktion nimmt man unbewusst eine Schonhaltung ein, um den spannungsverursachenden Schmerz zu vermeiden. Diese Fehlhaltung führt jedoch nur zu einer weiteren Verstärkung der Muskelverspannung.

Durch die Einnahme eines geeigneten Schmerzmittels kann der Teufelskreis aus Schmerz und Muskelverspannung durchbrochen werden. Nahezu schmerzfrei kann man dann gymnastische Übungen zur Lockerung der Verspannungen durchführen.

Warme Umschläge und Heilmassagen wirken ausserdem unterstützend.

Leichte Sportverletzungen.

Sport – in vernünftigem Mass betrieben – ist gesund und hält den Körper fit. Körperliche Aktivitäten sollten regelmässig betrieben werden. Oft fehlt jedoch die Zeit, und schnell ist man versucht, Versäumtes beispielsweise im Urlaub eifrig nachzuholen.

Die Verletzungsgefahr steigt, und schnell ist es passiert: Ein verknackster Knöchel, eine Prellung, eine leichte Zerrung – das sind typische Sportverletzungen.

Leichte Sportverletzungen sind schmerzhaft, können aber oft selbst behandelt werden. Kalte Umschläge und das Ruhigstellen des betroffenen Körperteils verschaffen Linderung.

Meist klingen die Beschwerden schnell wieder ab, aber die Schmerzen können einem sprichwörtlich den Schlaf rauben. Hier hilft die Einnahme eines Schmerzmittels schnell und sicher. In Zweifelsfällen oder wenn die Schmerzen mehrere Tage anhalten und keine Besserung eintritt, sollte man zum Arzt gehen.

Wenn Kinder Schmerzen haben.

«Mein Bauch tut weh!» klagen kleine Kinder oft. Doch sitzt das Übel wirklich dort? Eltern können sich da nicht immer sicher sein. Gerade Kleinkinder können ihre Schmerzen noch nicht genau orten und nur schwer beschreiben. Häufig geben sie Bauchschmerzen für alle möglichen körperlichen und seelischen Leiden an. Ihre Körpersignale dagegen sprechen eine klarere Sprache: Hält sich das Kind die Stirn oder quält es sich beim Schlucken, ist sicher nicht der Bauch die Ursache.

Die meisten Schmerzen bei Kindern kommen und gehen mit kurzen Verstimmungen oder leichten Infekten. Dennoch sind sie keine Lappalie und Eltern sollten sie trotz schneller Gegenmassnahmen als Warnsignal des kleinen Körpers verstehen.

Ihr Gesundheitscoach kümmert sich gerne um die Wehwehchen Ihrer kleinen Schützlinge.

Die Kinder und ihre Schmerzen Ernst nehmen.

Ob ein Kind seine Schmerzen erträglich findet oder leidet, hängt stark von den Erwachsenen ab: Keinesfalls sollten sie sie als Wehwehchen abtun, sondern aufrichtig Anteil nehmen, sich aber zuversichtlich zeigen. Meist hilft dem Kind schon das Gefühl, dass jemand etwas gegen seine Schmerzen unternimmt. Reagieren die Grossen dagegen aufgeregt, wird sich ihre Sorge auch auf das Kind übertragen.

Eltern können leider nicht verhindern, dass ihr Nachwuchs auch einmal Schmerzen hat. Sie können ihm aber helfen, sie besser zu ertragen. In der konkreten Situation sollten sie ihrem Kind beistehen, es in den Arm nehmen und trösten. Geschickte Ablenkungsmanöver mit einer kurzen Geschichte, einem Bild oder Spielzeug helfen den kleinen Patienten dann schnell über den Schmerz hinweg.

Geeignete Kindermedikamente finden Sie in jeder TopPharm Apotheke.

Unsere Schmerzberatung ist umfassend.

Falls Sie unter akuten, leichten oder starken Schmerzen leiden, kommen Sie in Ihre TopPharm Apotheke und lassen Sie sich gezielt beraten.

Während des Beratungsgesprächs stellt Ihnen Ihr Gesundheitscoach verschiedene Fragen, z.B.:

- Wo sitzen die Schmerzen?
- Wie fühlt sich der Schmerz an?
Drückend, stechend, pulsierend, krampfend?
- Täglich? Mehrmals pro Woche?
- Wann treten die Schmerzen auf?
- Kennen Sie die Ursache Ihrer Schmerzen?
- Nehmen Sie Medikamente? Welche?

Vom Aspirin bis zum Opium.

Schon immer haben die Menschen nach Mitteln gesucht, die ihre Schmerzen lindern. Zahlreiche Pflanzen haben ihnen geholfen. Das inzwischen mehr als hundert Jahre alte Aspirin hat seinen Ursprung in der Weidenrinde.

Noch heute gehören das aus Opium stammende Morphin und Abkömmlinge davon, zur klassischen Behandlung bei starken Schmerzen. Die moderne Pharmaindustrie hat die Palette an wirksamen Schmerzmitteln mit zahlreichen synthetischen Wirkstoffen erweitert.

Keine Angst vor Schmerzmitteln.

Die weit verbreitete Angst, von Schmerzmitteln abhängig zu werden, ist unbegründet.

Als Regel gilt:

- Schmerzmittel ausreichend dosieren
- Schmerzmittel einnehmen, bevor der Schmerz unerträglich wird
- Lang wirksame Arzneiformen einsetzen
- Nach einer längeren Behandlung Schmerzmittel allmählich absetzen

Unter diesen Voraussetzungen überwiegen die positiven Aspekte. Wer sich schmerzfrei bewegt, vermeidet schädliche Folgen an Körper und Seele.

Es gibt immer einen Ausweg.

Bleiben Sie nicht länger allein mit Ihren Schmerzen. Nutzen Sie das Angebot Ihrer TopPharm Apotheke. Es öffnet sich immer eine Türe. Vielleicht gibt es geeignetere Medikamente als die, die Sie derzeit einnehmen. Vielleicht kann die Arzneimitteldosis besser an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Vielleicht hilft ein völlig neuer Behandlungsansatz, wie Akupunktur, Heilmassage, Kraniosakraltherapie oder Heilgymnastik.

Das TopPharm Team verfügt über ein breites Wissen.

Das TopPharm Team, Ihr Gesundheitscoach.

- Wir sind bereit Ihr Gesundheitscoach zu sein und fragen nach.
- In dieser Funktion begleiten wir Sie so lange, wie es für Sie wichtig ist.
- Wir hören Ihnen gerne zu und versuchen im Gespräch mit Ihnen neue Wege zu finden, wie Sie Ihre Schmerzen lindern können.
- Wir helfen Ihnen, realistische Ziele festzulegen und sie zu erreichen.
- Wir machen Ihnen Mut, wenn Sie einen Rückschlag erleiden.
- Wir behalten den Überblick über Ihre Medikation und Ihre Therapien.

Wir nehmen auf Ihren Wunsch und mit Ihrem Einverständnis Kontakt mit anderen Fachpersonen auf.

Nützliche Informationsquellen.

Zum Thema Schmerz:

www.schmerzpatienten.ch ist die Website der Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten.

www.lebenohneschmerz.ch enthält viele allgemeine Informationen.

www.rheuma-schweiz.ch liefert Informationen zum Thema Rheuma, Arthrose und Osteoporose.

www.toppharm.ch mit aktuellen Informationen und Apotheken-Finder

Schmerzmittel,
aber auch
Mittel gegen
Schmerzen.

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.