Tipps **zum Schmerzmanagement**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Schmerzen und beschreiben Sie, welche Einschränkungen Sie dadurch haben.

Seien Sie offen für eine psychosoziale Mitbehandlung. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Schmerztherapie.

Bitte keine Selbstmedikation: Nicht alle Schmerzmittel sind für jede Art von Schmerz geeignet. Es müssen auch mögliche Nebenwirkungen oder die Auswirkung auf Begleiterkrankungen beachtet werden.

Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, z. B. progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training. Eine gute Stressbewältigung hilft beim Umgang mit Schmerzen.

Tragen Sie weite Kleidung, die nicht an den entzündeten Hautstellen reibt und so den Schmerz weiter fördert.

Suchen Sie den Austausch in der Selbsthilfe. Der Erfahrungsaustausch gibt positive Impulse für die Krankheitsbewältigung und kann so auch beim Schmerzmanagement unterstützen.

Weitere Informationen zu Acne inversa:

www.acneinversa.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 1720 0
Fax (+49) 611 1720 1220

Stand: 04/2016 I DE/HUD/1116/0662

ACNE INVERSA ONLINE

Leben mit Acne inversa

Informationen zum Umgang mit Schmerzen

Erstellt in Zusammenarbeit mit
Dr. Boris Bauer, Hautarzt, Würzburg

abbvie

Schmerzen zählen zu den häufigsten Symptomen der Acne inversa und auch zu den quälendsten. Da sie die Lebensqualität wesentlich einschränken, ist es wichtig, sie gezielt zu behandeln. Für eine passende Therapie muss die genaue Schmerzursache gefunden und alle Faktoren berücksichtigt werden, die Einfluss auf die Wahrnehmung von Schmerzen haben.

Wie entsteht Schmerz bei Acne inversa?

01 Durch die Entzündung der Haut werden Botenstoffe freigesetzt. Sie geben Signale an feine Nervenenden, die Schmerzantennen im Körper.

02 Dadurch werden sogenannte Schmerzmediatoren ausgeschüttet. Diese machen die Schmerzantennen noch empfindlicher.

03 Die Signale werden über Nervenstränge an das Rückenmark und dann ans Gehirn weitergeleitet.

04 Dort wird der Schmerzreiz ausgewertet und das Schmerzempfinden ausgelöst.

Unterschiedliche Arten von Schmerz: akut oder chronisch

Zu akutem Schmerz kommt es bei Acne inversa, wenn neue Knoten oder Abszesse in der Haut entstehen. Die Entzündung selbst, aber auch die Dehnung der Haut durch den Knoten lösen Schmerzreize aus. Viele Menschen mit Acne inversa haben jedoch auch einen dauerhaften chronischen Grundschmerz. Er entsteht durch eine Fehlfunktion der Nerven: Die Entzündung ist zwar abgeklungen, es wird trotzdem ein Schmerzsignal weitergeleitet. Auch eine ausgeprägte Narbenbildung kann chronischen Schmerz verursachen.

Einfluss der Psyche auf Schmerzen

Stress, Ängste, Belastungen oder gar eine Depression können die Schmerzwahrnehmung verstärken. Andersherum können auch Schmerzen die Psyche belasten und Stress oder eine Depression auslösen. Bei der Behandlung von Schmerzen ist es daher entscheidend, die psychische Seite zu berücksichtigen. Gezielt für Stressbewältigung und Entspannung zu sorgen beeinflusst die Schmerzwahrnehmung positiv. Sollte es zu einer Depression kommen, ist es auch im Rahmen der Schmerztherapie wichtig, diese zu behandeln.

Schmerztherapie: ganzheitlich und interdisziplinär

Eine Schmerztherapie wird immer individuell ausgewählt. Der behandelnde Hautarzt weiß, welche Behandlung die passende ist. In vielen Fällen ist es sinnvoll, neben dem Hautarzt weitere Fachärzte einzubinden, etwa einen Schmerztherapeuten, einen Psychiater oder einen (Dermato-)Chirurgen. Es kann sowohl die Schmerzquelle behandelt als auch Einfluss auf die Wahrnehmung des Schmerzes genommen werden:

- Für die Behandlung von Schmerzen, die durch eine Entzündung verursacht werden, ist es wichtig, die Entzündung medikamentös unter Kontrolle zu bringen.
- Schmerzmedikamente helfen bei akuten Schmerzen. Sie haben unterschiedliche Wirkstärken und -mechanismen.
- Eine schnelle Linderung akuter Schmerzen, die durch Knoten oder Abszesse entstehen, kann durch eine Operation erreicht werden.
- Insbesondere bei chronischen Schmerzen muss auch die Psyche berücksichtigt werden. Neben gezielten Entspannungstechniken kann eine psychotherapeutische Behandlung bei der Schmerzbewältigung unterstützen. Medikamente gegen Depression helfen in bestimmten Situationen auch gegen Schmerzen.