

Nichtmedikamentöse Maßnahmen zur Schmerzlinderung – selbst umzusetzen

Ablenkung

Eine Ablenkung vom Schmerzgeschehen kann zu einer Steigerung Ihrer Schmerztoleranz führen, stimmungsaufhellend wirken und bietet Ihnen eine höhere Selbstkontrolle über den Schmerz. Die Ablenkung kann durch optische, akustische oder andere Reize erfolgen. Beispielsweise eignen sich hierfür Radio hören, das Betrachten von Bildern, lesen oder einfach ein Gespräch mit Ihren Angehörigen, Freund*innen oder Bekannten.

Einreibung

Einreibungen wirken sich positiv auf das Schmerzgeschehen aus, da sie zu einer Muskelentspannung führen und durch ihre durchblutungssteigernde Wirkung zur Anregung des Muskelstoffwechsels und zum Abtransport schmerzzeugender Substanzen beitragen. Die Einreibungen können lokal an der vom Schmerz betroffenen Region oder einem größeren Bereich angewandt werden. Hierfür eignen sich beispielsweise aktivierende Gels, Körperlotionen oder Massageöle.



Kälteanwendung

Die lokale Anwendung von Kälte wirkt abschwellend, entzündungs- und schmerzhemmend und temperatursenkend. Zudem wird dadurch die Nervenleitgeschwindigkeit und somit auch die Übertragung der Schmerzen reduziert. Nach der Kälteanwendung tritt infolge der Gefäßerweiterung eine vermehrte Durchblutung ein. Zur Kälteanwendung eignen sich spezielle Gel-Packs oder ein kühler Waschlappen. Sie sollten darauf achten, das Kühlmittel nie direkt auf die Haut zu legen, da es ansonsten zu Erfrierungen kommen kann.

Wärmeanwendung

Wärme hat eine angenehm entspannende Wirkung auf die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd. Eine oberflächliche Wärmeanwendung führt zur Weitstellung der Blutgefäße, einer verbesserten Durchblutung, zur Steigerung des Stoffwechsels sowie zur Verbesserung der Dehnfähigkeit des Bindegewebes. Für die Wärmeanwendung eignen sich erwärmte Gel-Packs oder feuchtwarme Wickel. Achten Sie darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch ist und die Wärmeauflage nicht direkt auf die Haut gelegt wird, um Verbrennungen zu vermeiden.

Tiefe Atementspannung

Entspannung durch Atmung führt zu einer Reduktion Ihrer Schmerzstärke und Erhöhung Ihrer Schmerztoleranz. Ihre Einflussnahme auf den Schmerz erhöht sich und dadurch werden Ihre Selbstheilungskräfte angeregt. Hier ein Beispiel der tiefen Atementspannung.

Langsames rhythmisches Atmen zur Entspannung

1. Atmen Sie ruhig ein und aus.
2. Wenn Sie ruhig ein und ausatmen, lassen Sie es zu, die Entspannung zu spüren, fühlen Sie, dass die Anspannung Ihren Körper verlässt.
3. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie zur Hand hin.
4. Lassen Sie die Luft in Ihre Lungen ein- und ausströmen.
5. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem schönen Ort befinden, z.B. an einem warmen Sommertag liegen Sie im Gras oder am Strand.
6. Verweilen Sie einen Augenblick in diesem Gedanken und beenden Sie diese Übung mit einem entspannten Atemzug. Sie fühlen sich entspannt und wach.

Diese Atemtechnik sollte 4- bis 6-mal täglich durchgeführt werden.
(vgl. Osterbrink 1999, Tiefe Atementspannung).