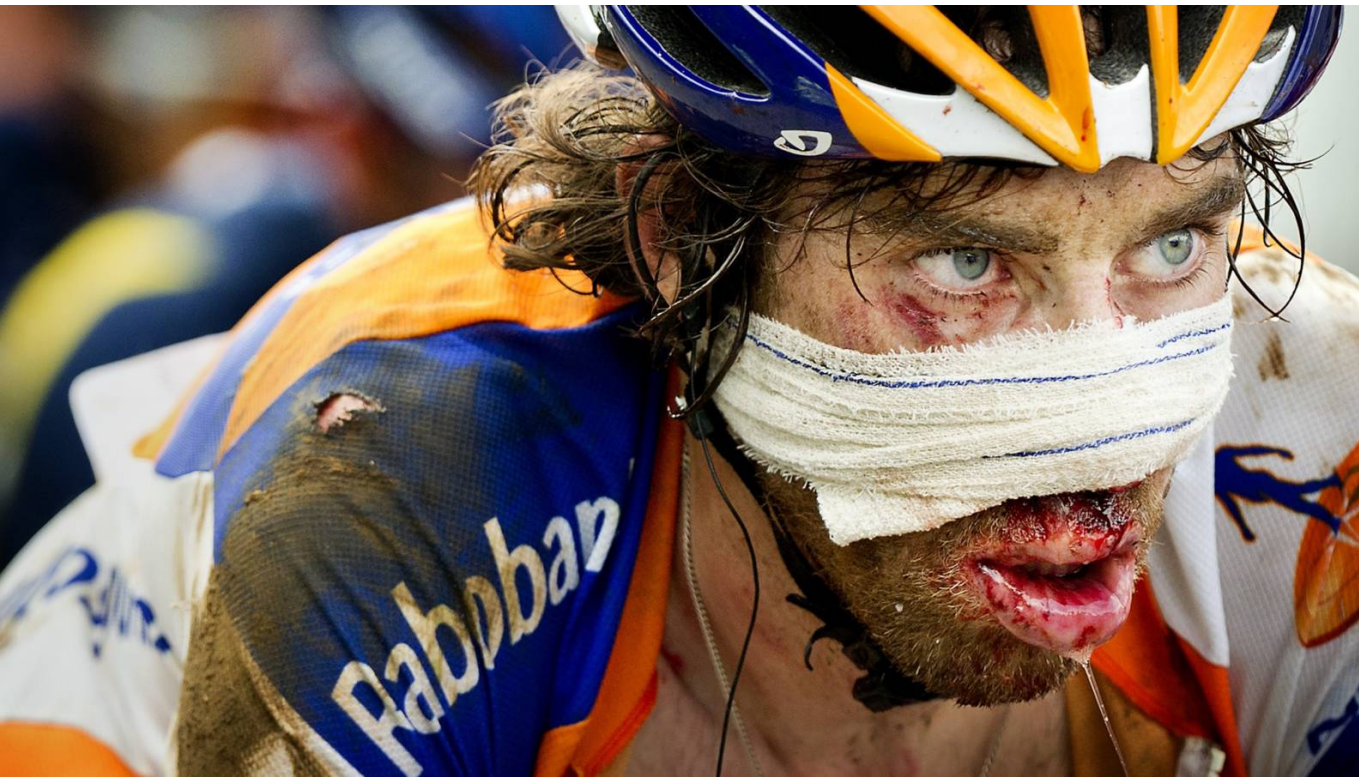


Schmerzen bei FSHD

Nicole Voet,
rehabilitation physician
and researcher



Was bedeutet Schmerz?



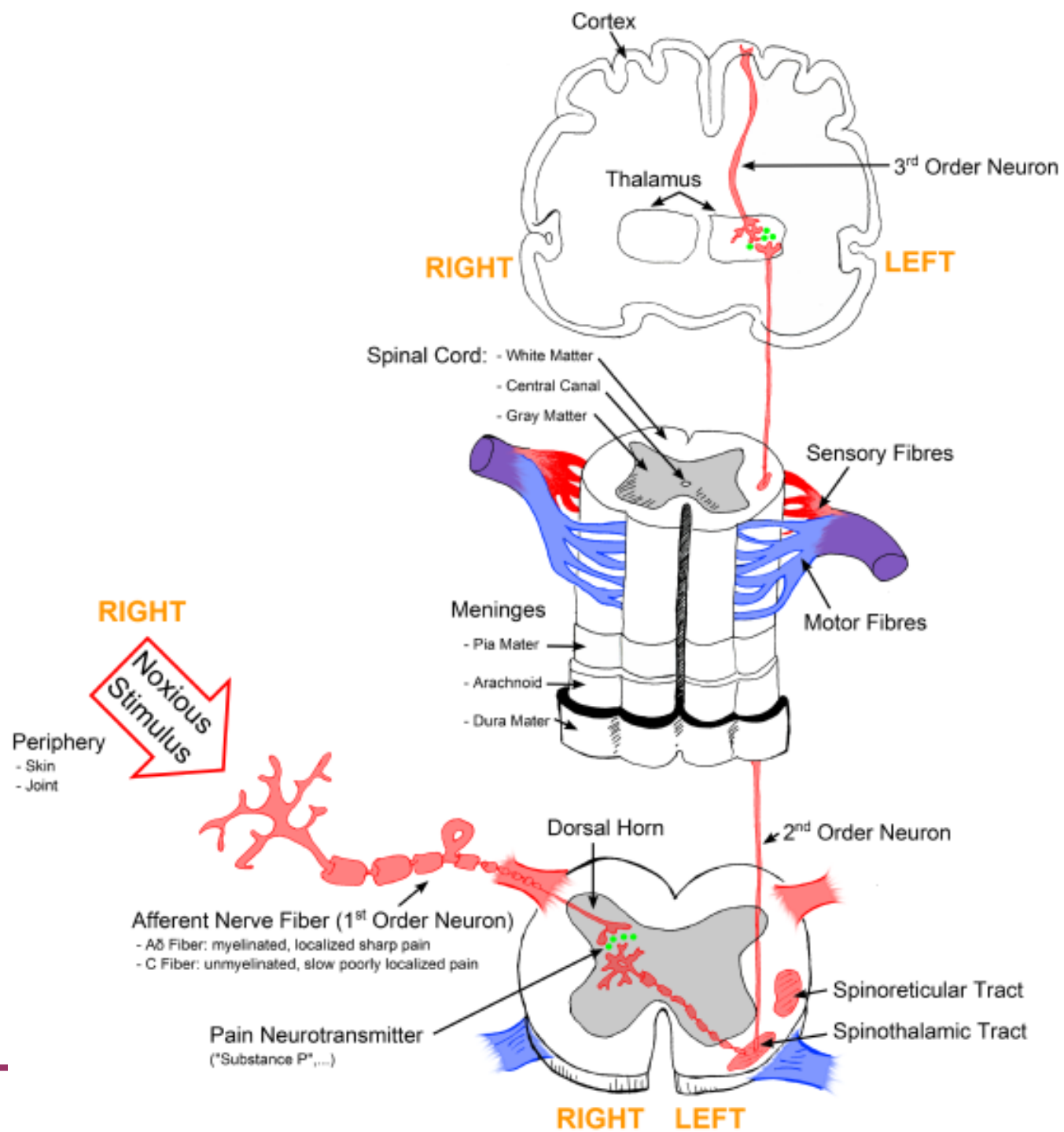
Anekdote

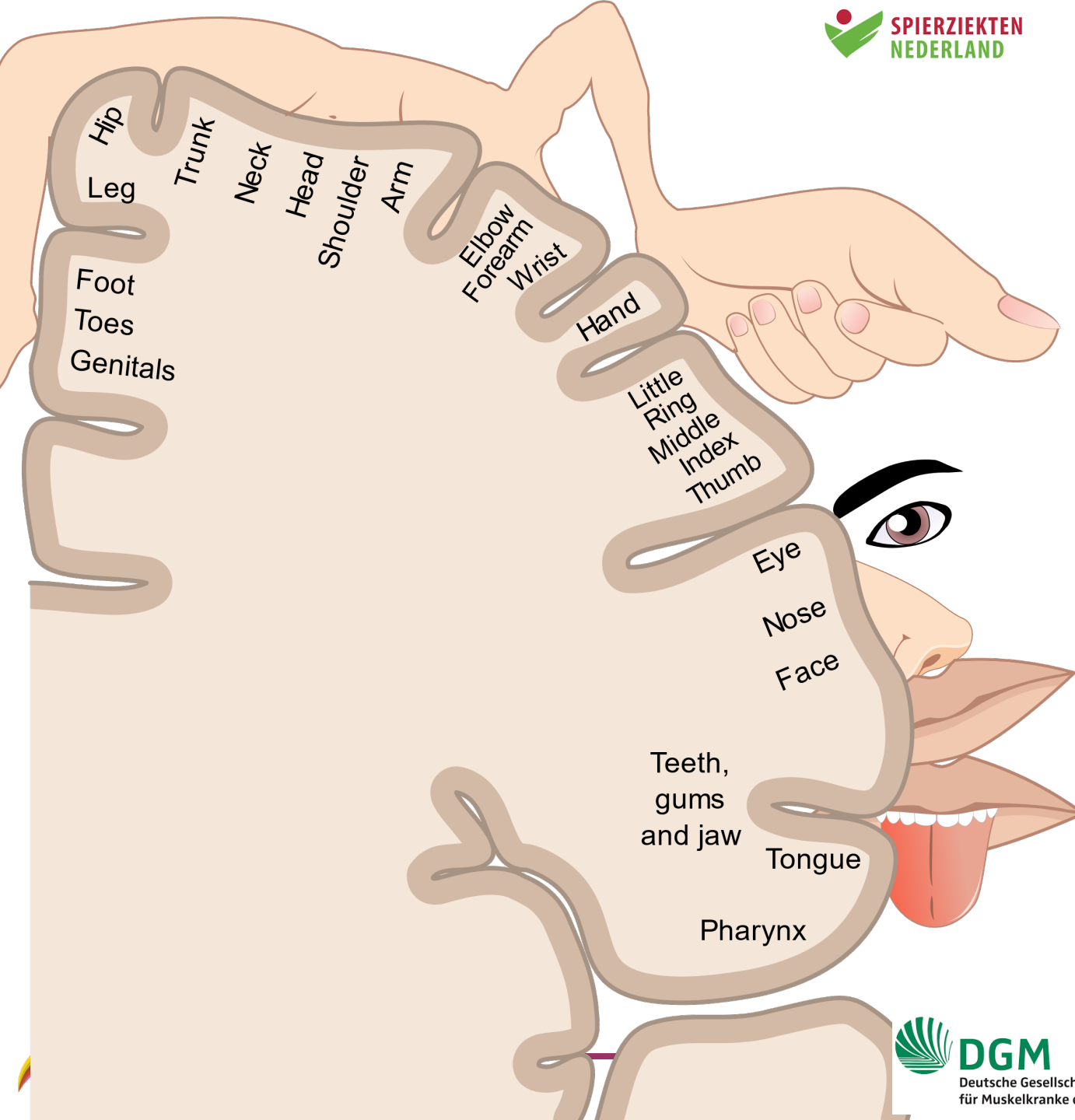


Fakten über Schmerzen

- Schutzmechanismus
- Muskeln sind die Hauptursache für Schmerzen
- Gefahr/Bedrohung > Muskelanspannung ("Schutzschild") > Milchsäure
- Phantomschmerzen
- Dopamin, Serotonin, Endorphin, Noradrenalin, 60 Mal stärker als Schmerzmittel
- Schmerz entsteht im Kopf
- 80 % der FSHD-Patienten leiden unter Schmerzen







Quelle: wikimedia commons

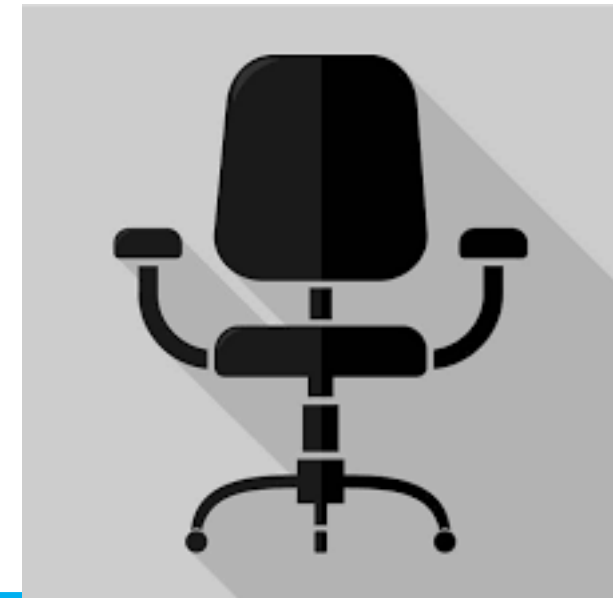
Schmerz ist für die Integrität des Körpers

- Akuter Schmerz = Reflex = Schutz
- Berühren einer heißen Pfanne (thermischer Schmerz)
- Ammoniakgeruch (chemischer Schmerz)
- Finger in der Tür eingeklemmt (mechanischer Schmerz)



Mechanische Schmerzen bei FSHD

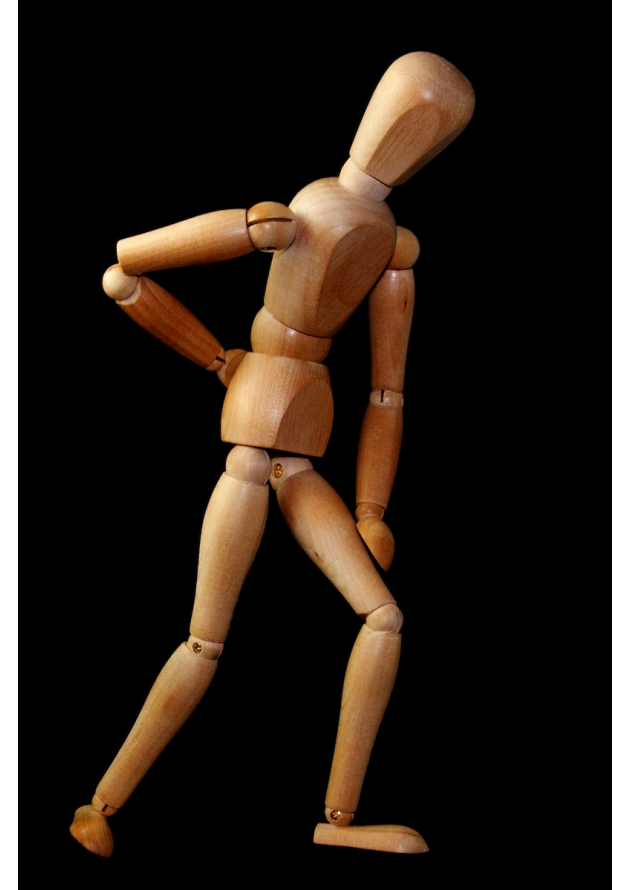
- Überanstrengung/ langes Sitzen, Liegen, Stehen in einer Position
- Muskelanspannung
 - Stoffwechsel in den Muskeln erhöht
 - Durchblutung und Abtransport behindert → Abfallprodukte sammeln sich an
 - Schmerz: Signal an das Gehirn → Bewegung!
- Abwechselnde Bewegung verhindert Schmerzsymptome (nutzen Sie die Kippfunktion Ihres Rollstuhls)



Kognitive Probleme aufgrund von Schmerzen

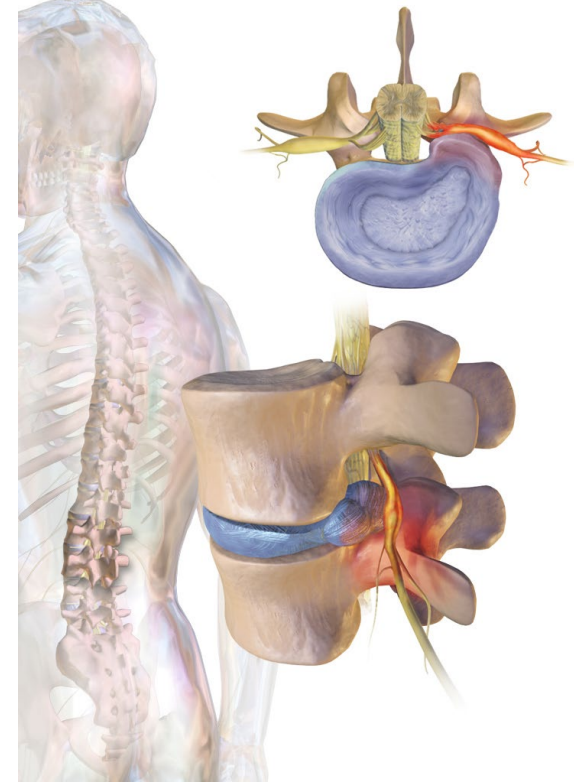
- Müdigkeit, Schlafprobleme, Schwindelgefühl
- Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses und der Konzentration
- Abnahme des Cortisolspiegels
- Das Immunsystem arbeitet weniger gut

Rückenschmerzen



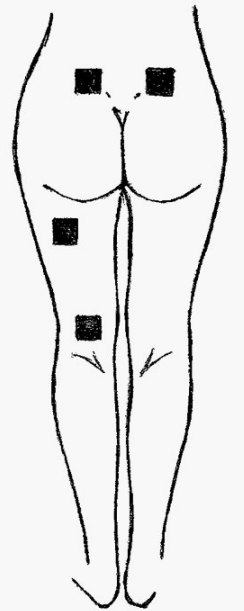
Hernie

- Radikuläre Stimulation
- nach drei Monaten bei 80% Spontanheilung
- kein Zusammenhang zwischen Verschleiß und Schmerzen
(jüngere Menschen haben häufiger Schmerzen als ältere Menschen)



Ischias

- Ischiasnerv, langer Nerv vom unteren Rücken bis zum Fuß
- Nerv ist gereizt, entzündet oder beschädigt

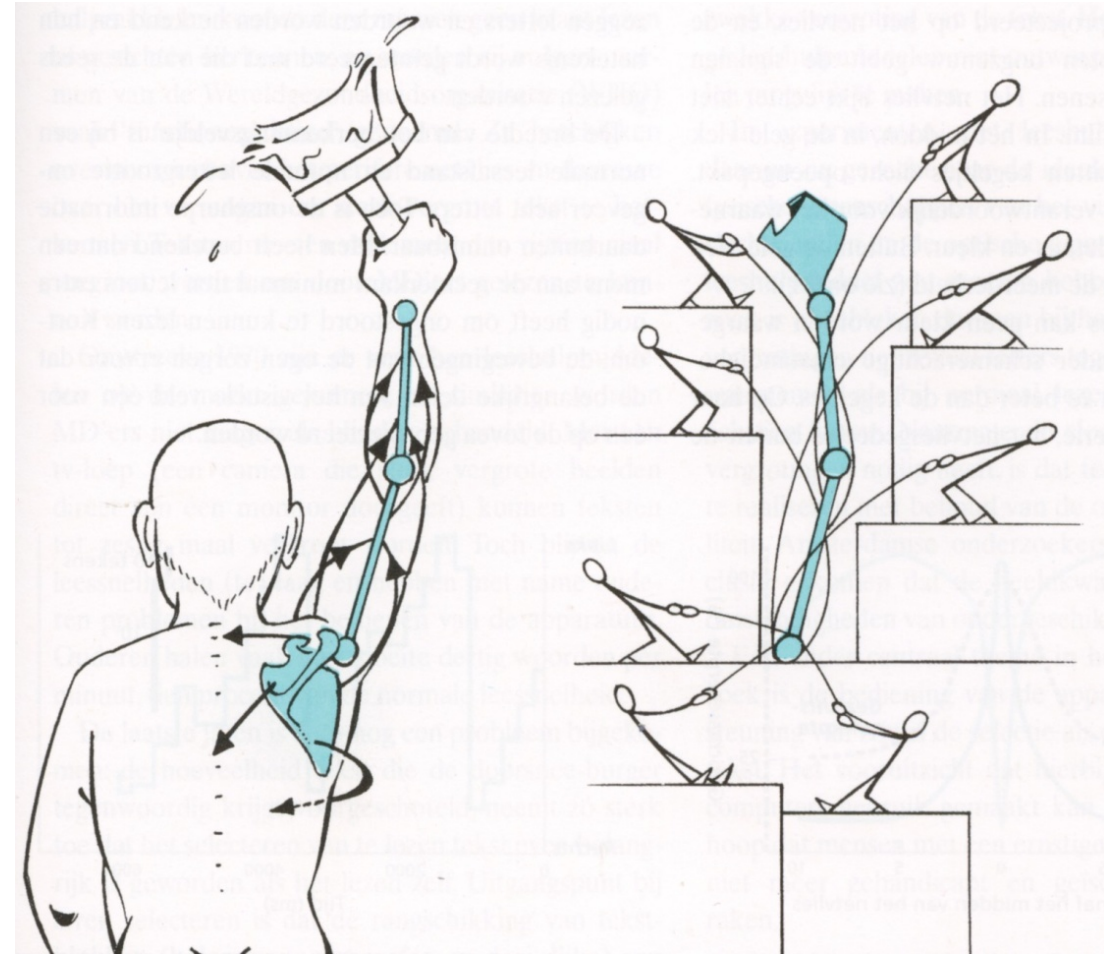




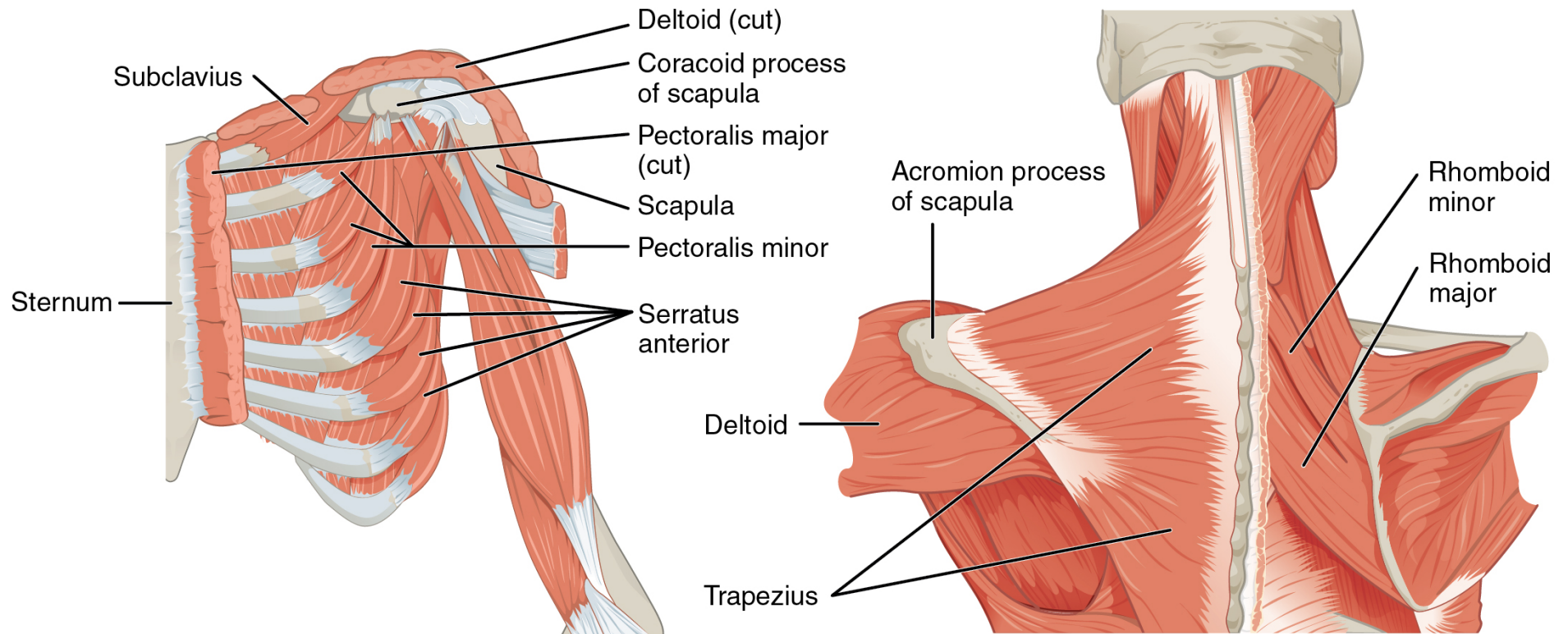
Schulderschmerzen

Schulter: Stabilität und Beweglichkeit

- Schulterblatt relativ zum Rumpf weitgehend durch Muskeln aufgehängt!
- Schulterknochen werden zusammengehalten durch Gelenkkapsel und Sehnen



Shoulder girdle muscles



Pectoral girdle muscle (left anterior lateral view)

Pectoral girdle muscles (posterior view)

Interessante Punkte



- Gestörte Koordination der Schultermuskulatur (Dyskinesie)
- Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit
- Krafttraining nur, wenn Sie sich gegen die Schwerkraft bewegen können

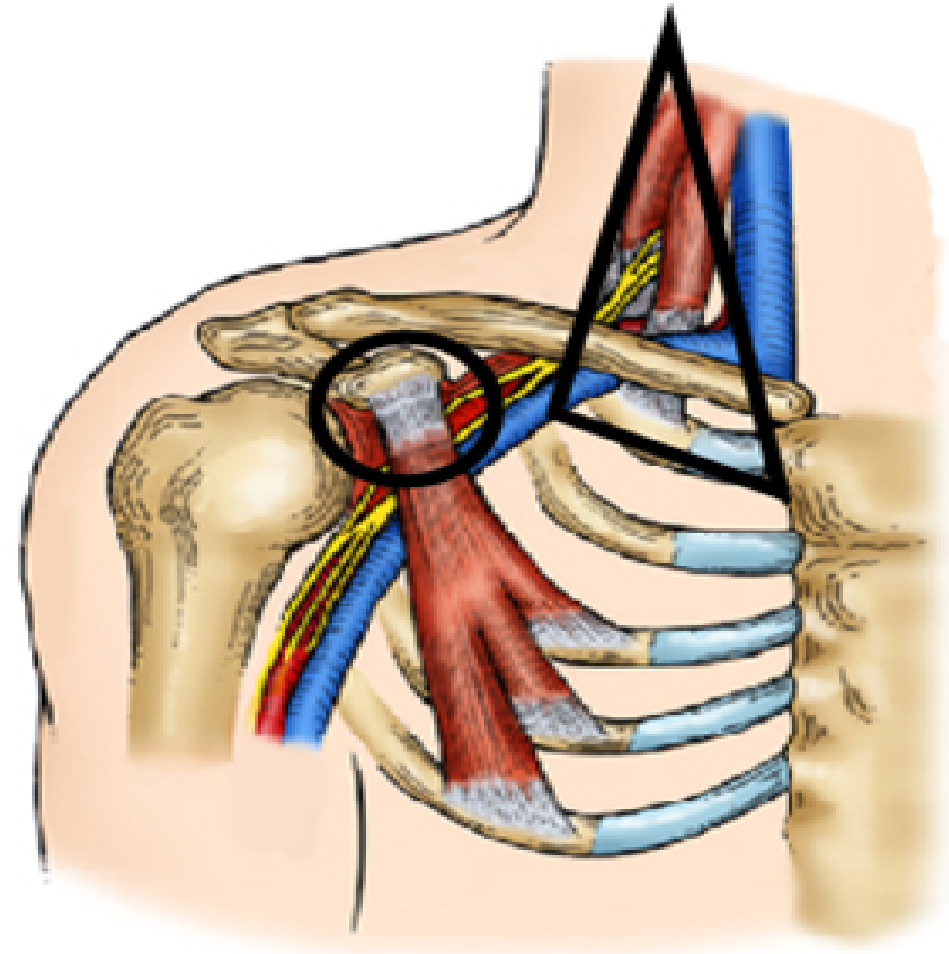
Consequences dyskinesia

Overuse (pain)

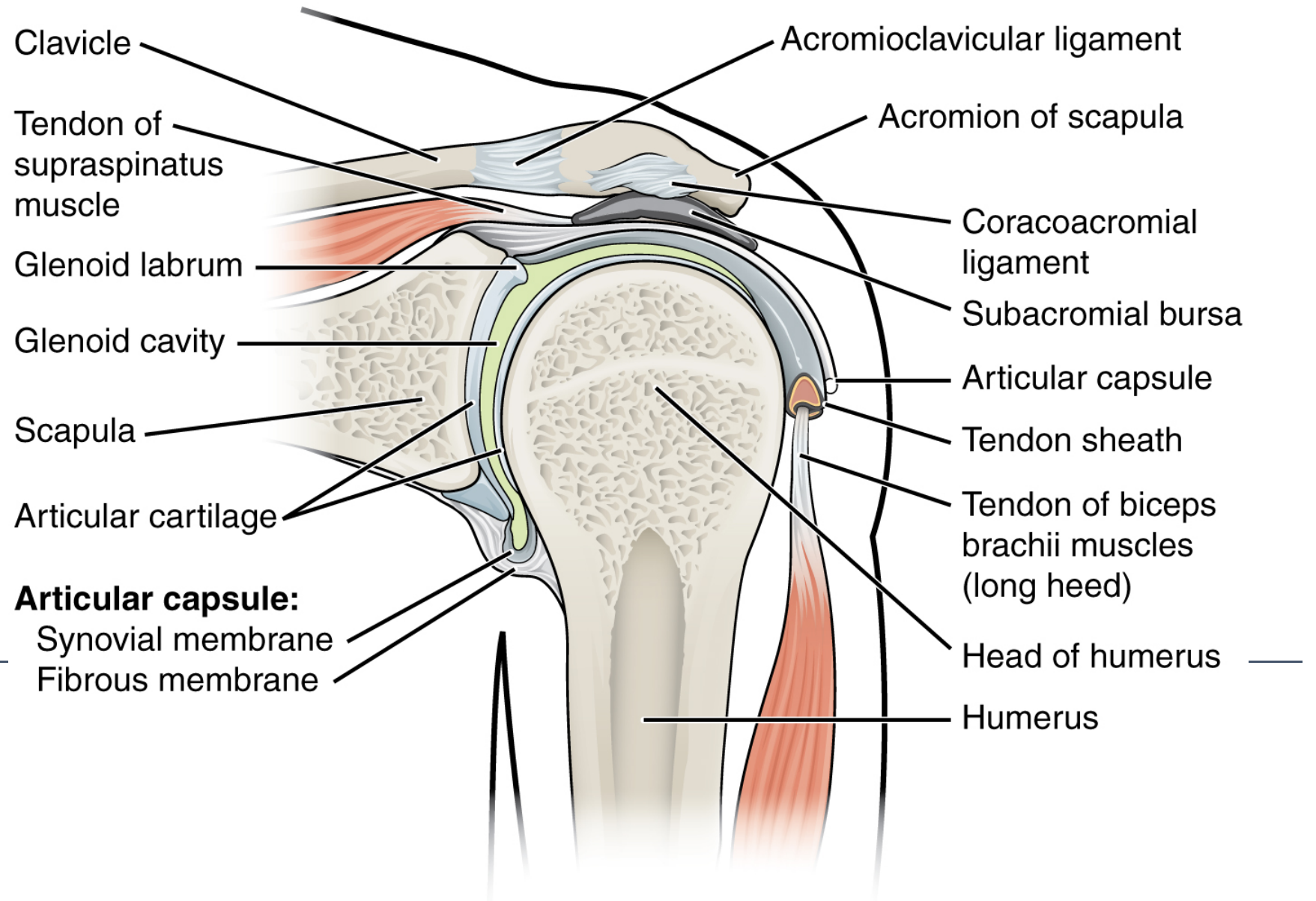
Entrapment

Impingement

Entrapment



Impingement





Hüftschmerzen

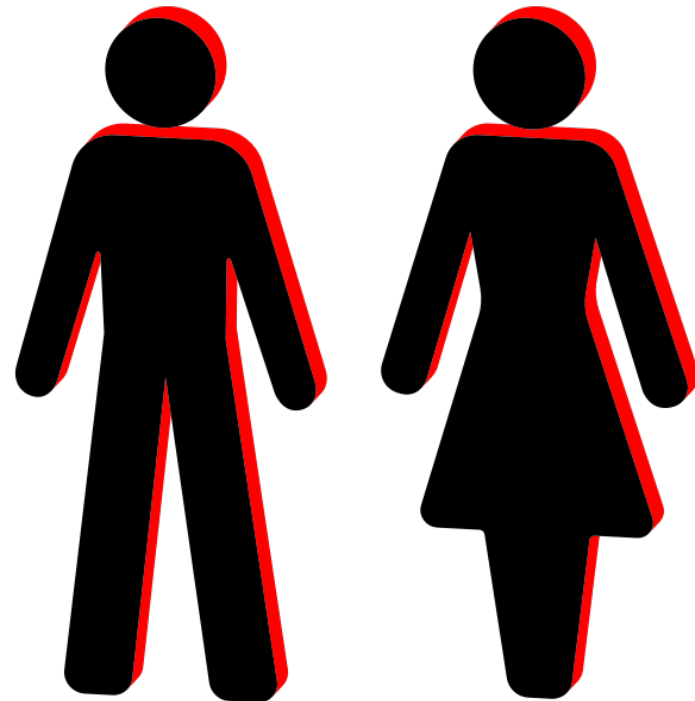
Hüftgelenk oder Beinmuskel?

- Starke Muskeln helfen schwachen, überlasteten Muskeln → Schmerzen
- Hüfte → Schmerzen in der Leiste
- Muskel: (seitliche) Schmerzen im Oberschenkel
- Lassen Sie sich von (Geh-)Hilfsmitteln helfen



Frage:

Bei wem ist die Schmerzgrenze niedriger, bei Frauen oder Männern?



Bedeutung von Schmerz

- Fortschreiten der FSHD
- Kontrollverlust

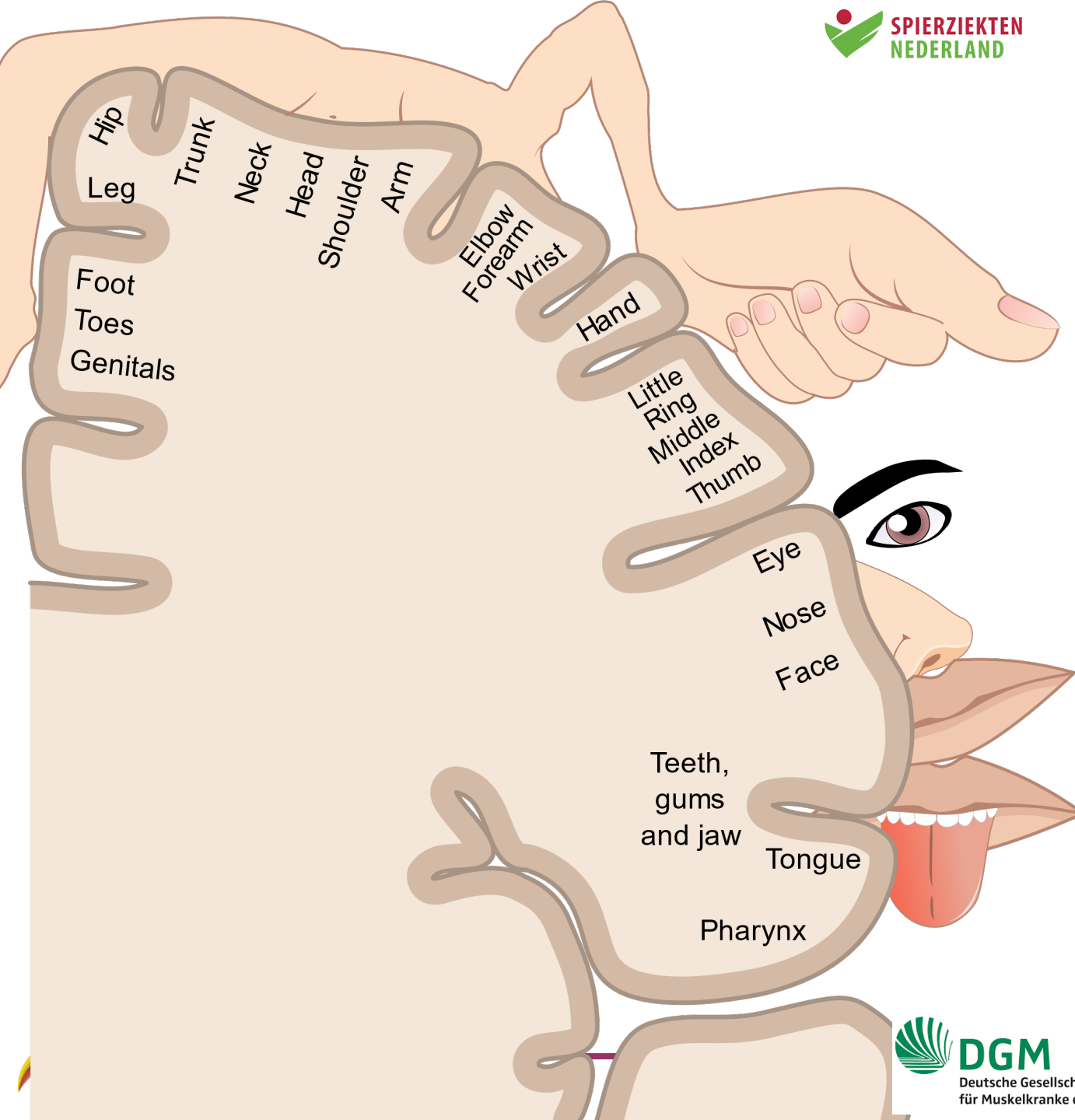


Akuter Schmerz > chronischer Schmerz

Merkmale von chronischen Schmerzen

- besteht seit mehr als 3 Monaten
- kein Zusammenhang zwischen Aktivität und Schmerzgrad
- mühsames Gefühl
- höhere Empfindlichkeit gegenüber Reizen
- Müdigkeit, Gedächtnisprobleme
- Schmerztabletten helfen wenig bis gar nicht
- Schmerzen treten unvorhersehbar auf
- der Schmerz wird stärker, der Ort weitet sich aus





Quelle: wikimedia commons

Risikofaktoren für chronische Schmerzen

- Versagen bei der Anpassung von Aktivitäten
- chronischer Stress wie Arbeitsplatzverlust, finanzielle Probleme, Beziehungsprobleme
- unzureichende Unterstützung durch das Umfeld
- Suche nach der Ursache nur im Körper selbst
- Prüfungsverfahren (z. B. Invaliditätsversicherung)



Schmerzbehandlung

Wann sollte man Hilfe suchen? (1/2)

- Die Schmerzen sind stark, halten lange an, werden schlimmer oder kehren immer wieder.
- Die Schmerzen lassen nicht nach oder die Schmerzmittel helfen nicht ausreichend, um die Schmerzen zu lindern.
- Sie sind sich nicht sicher, ob Sie bestimmte Schmerzmittel einnehmen sollten.
- Die Schmerzmittel haben viele Nebenwirkungen (z. B. Magenbeschwerden).
- Die Schmerzen halten länger an als erwartet.



Wann sollte man Hilfe suchen? (2/2)

- Sie schaffen es nicht, sich mehr zu bewegen und wieder das zu tun, was Sie früher getan haben.
- Sie leiden auch unter Angstzuständen und düsteren Gedanken.
- Sie haben Schmerzen und bekommen auch Fieber.
- Sie haben Schmerzen und fühlen sich krank oder beginnen, sich kränker zu fühlen.



Was will der Arzt wissen?

- Dauer, Verlauf, Ort und Auftreten, Art und Intensität der Schmerzen
- Einfluss auf die täglichen körperlichen Aktivitäten, die Arbeit und das psychische und soziale Funktionieren
- Faktoren, die den Schmerz lindern oder verschlimmern
- Mögliche Ursachen:
 - Einnahme von Medikamenten, die die Symptome erklären können, z. B. Muskelschmerzen, die durch Statine verursacht werden
 - Sorgen, Ängste

Die Ursache beseitigen

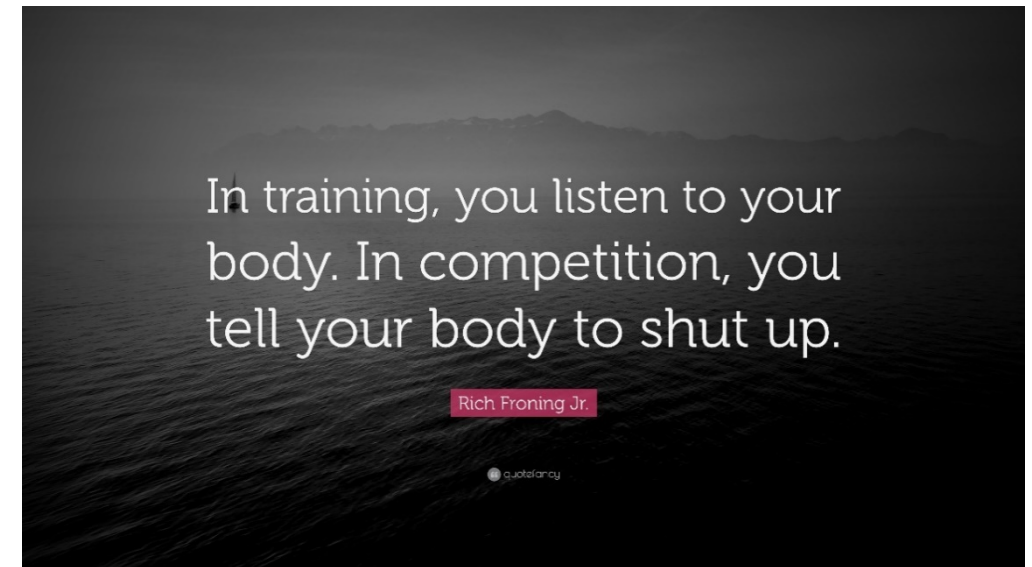
- Wichtigste Behandlung!
- Beseitigung der Ursache
- Warum ist der Schmerz aufgetreten?
- Körperliche Untersuchung, Röntgenbild



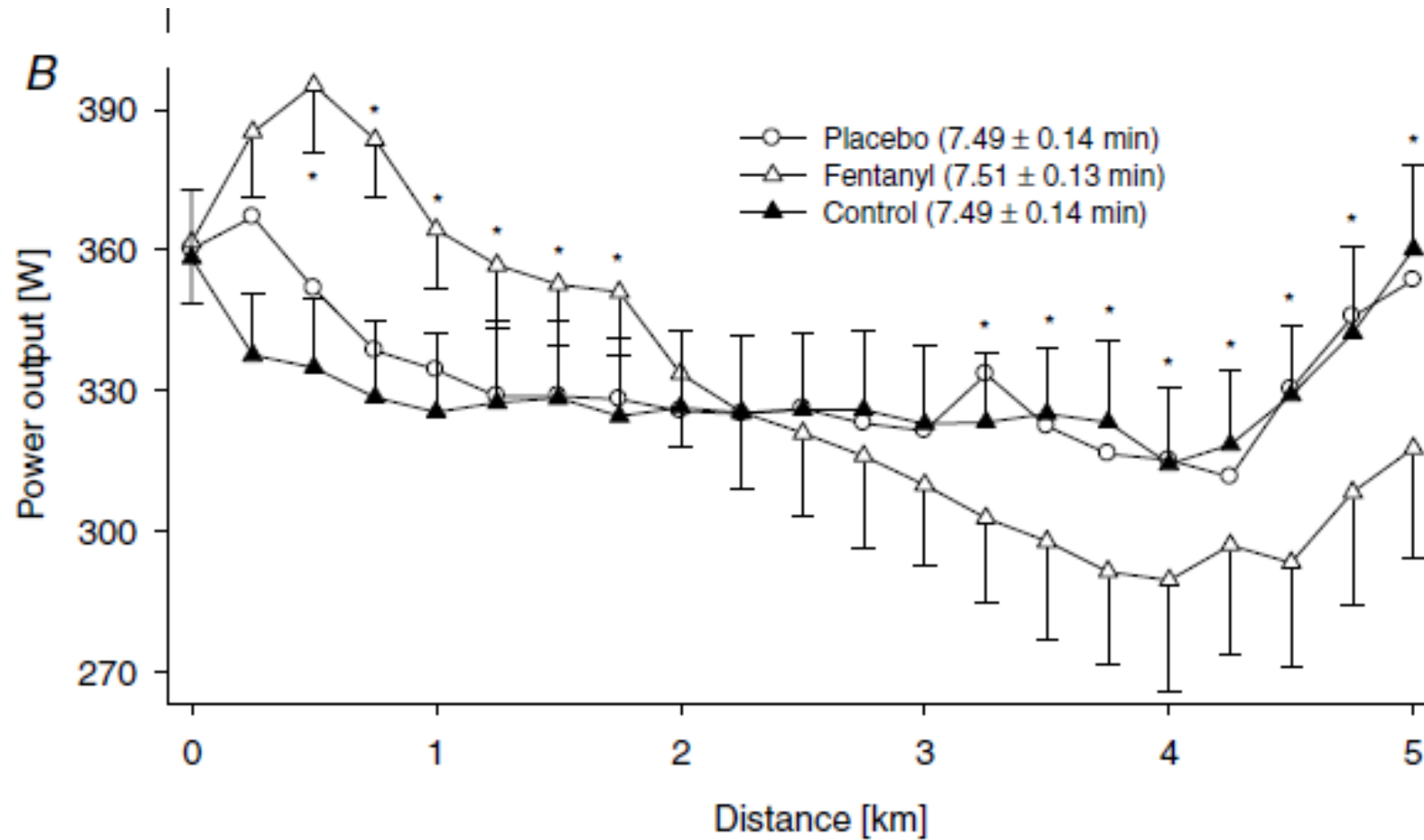
Hören Sie auf Ihren Körper

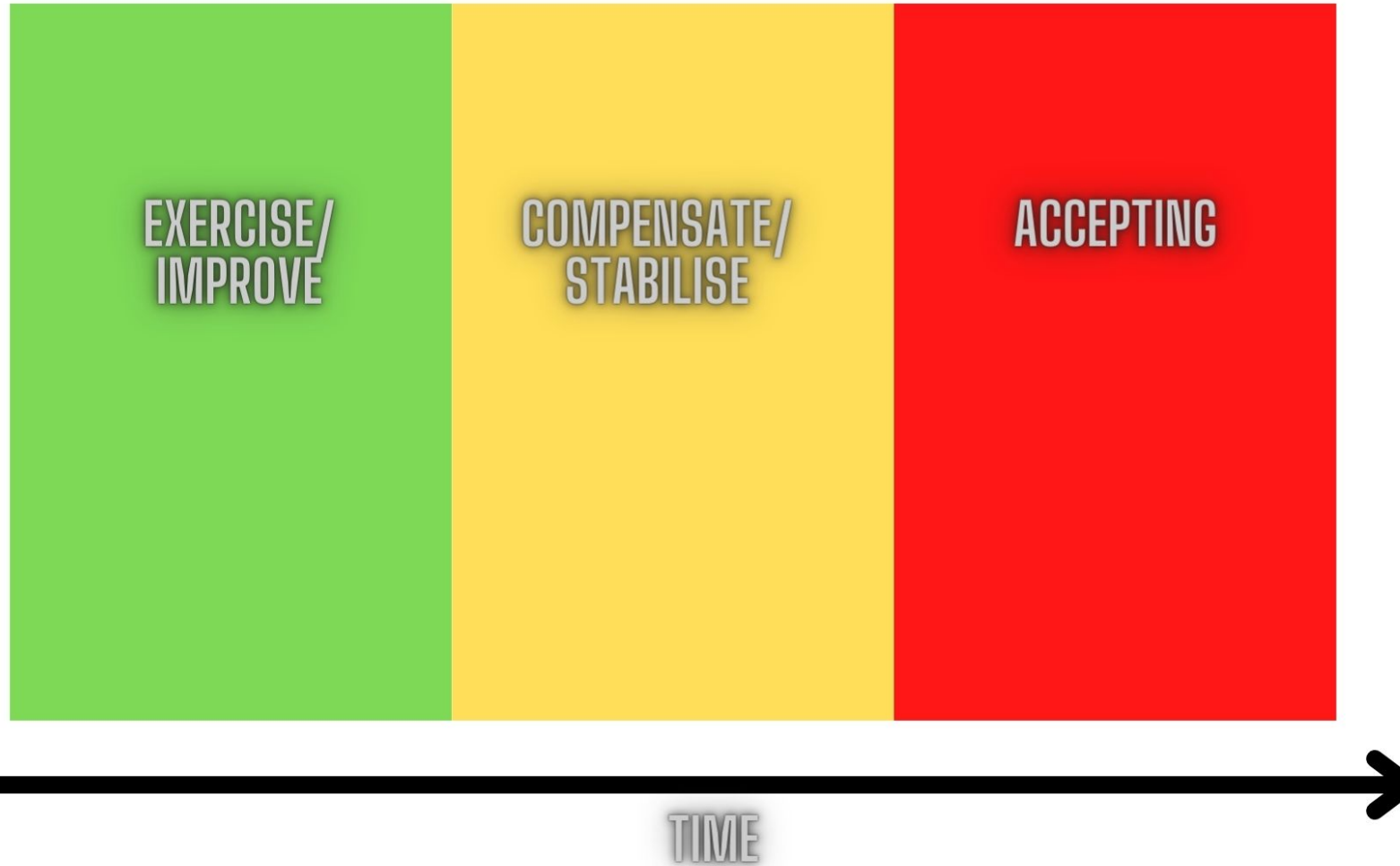
- „Schmerz und Müdigkeit“: Wenn Ihr Körper mit Ihnen spricht
- Um chronischer Müdigkeit (und Schmerzen) vorzubeugen
- Das Leben ist kein Wettbewerb!

(Übersetzung Zitat: „Beim Training hört man auf seinen Körper. Im Wettkampf sagst du deinem Körper, er soll die Klappe halten.“)



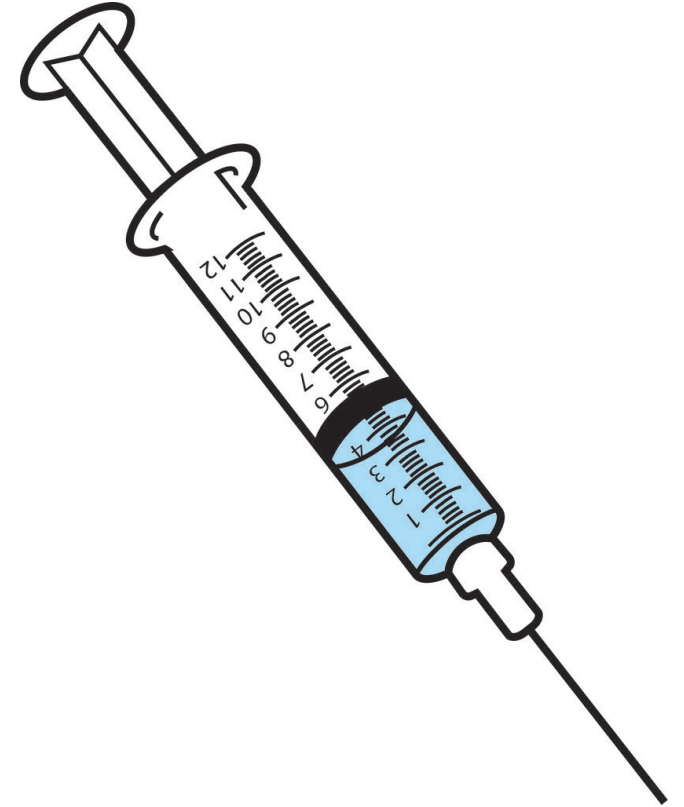
Vorsicht: der Einfluss von Schmerzen





Nozizeption (Schmerzwahrnehmung)

- lokal wirkendes Schmerzmittel
- hauptsächlich wirksam bei akuten Schmerzen



Schmerzempfinden

- Hypnose
- zentral wirkende Schmerzmittel



DER ERSTE PHYSIOTHERAPEUT.

Medikation: Schmerzleiter

- Paracetamol
- NSAID (Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente)
- lang wirksames Opiat
- kurz wirkendes Opiat
- neuropathische Analgetika



Schmerzverhalten ändern

Erläuterung:

- Psychologische Beratung
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Akzeptanz- und Selbstverpflichtungstherapie

Die Änderung des Verhaltens dauert mindestens drei Monate!

Hilfreiche Bewältigungsstrategien

- Aktive Bewältigung (hilfreich)
 - mehr über ein Problem erfahren
 - Möglichkeiten erforschen, wie Sie sich bewegen können
 - Wissen, wo Ihre Grenzen sind
- Passive Bewältigung (nicht hilfreich)
 - Vermeiden von Aktivitäten oder Nichtstun
 - Warten, dass etwas passiert

Physiotherapie

- Entspannung
- Gleichgewicht in der Bewegung
- Verbesserung der Koordination und Zusammenarbeit der Muskeln
- Massage hat nur eine kurze Wirkung



Ergotherapie

- Ergonomie
- Gleichgewicht von Belastung und Belastbarkeit



Botschaften zum Mitnehmen:

- Hören Sie auf Ihren Körper!
- Prävention ist der Schlüssel!
- Seien Sie vorsichtig mit Medikamenten!
- Benutzen Sie (Geh-)Hilfen!
- Bitten Sie um Hilfe!
- Frauen haben eine niedrigere Schmerzgrenze!