

# Schmerzen bei FSHD

Nicole Voet,  
rehabilitation physician  
and researcher



# Was bedeutet Schmerz?



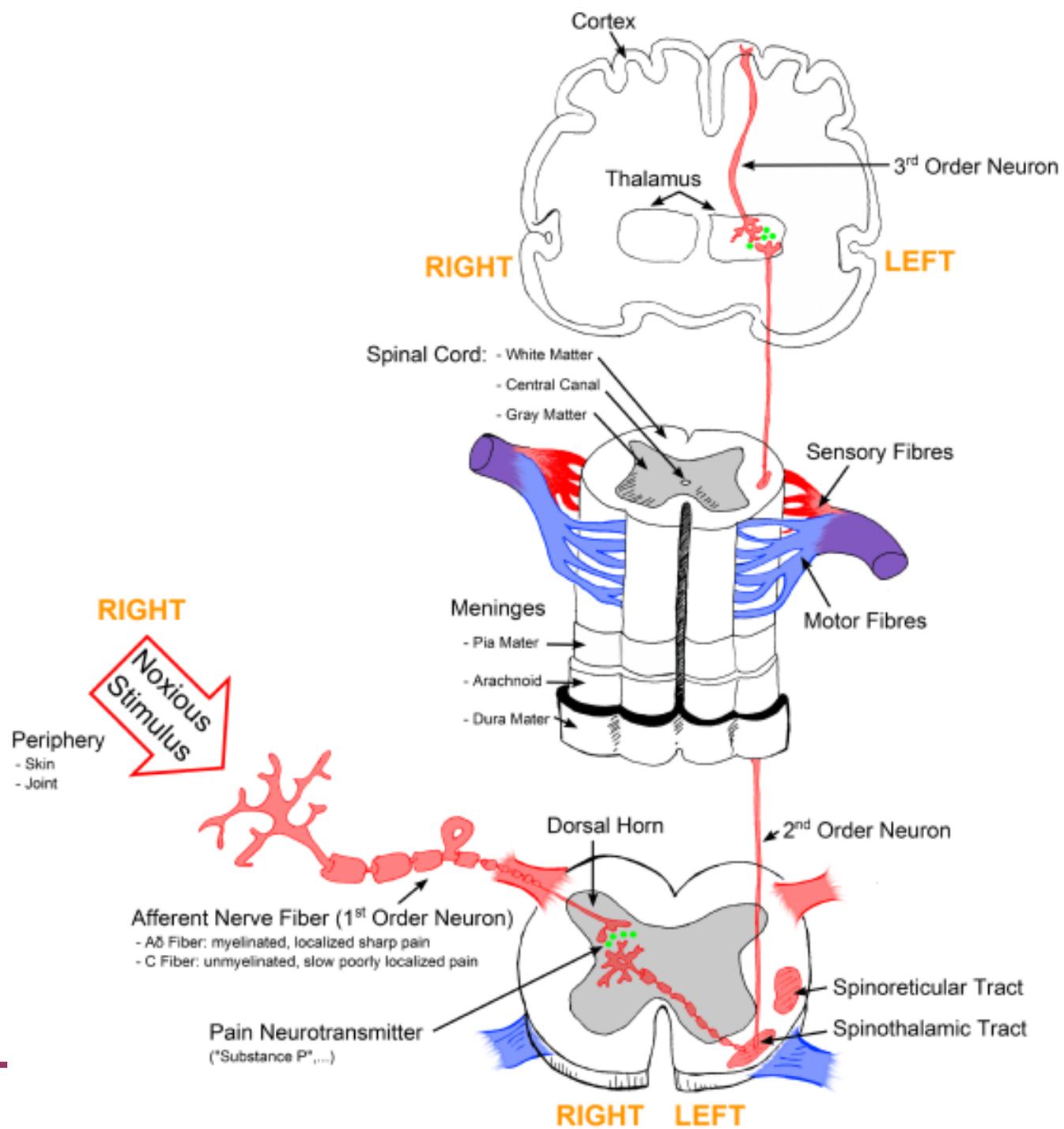
# Anekdote

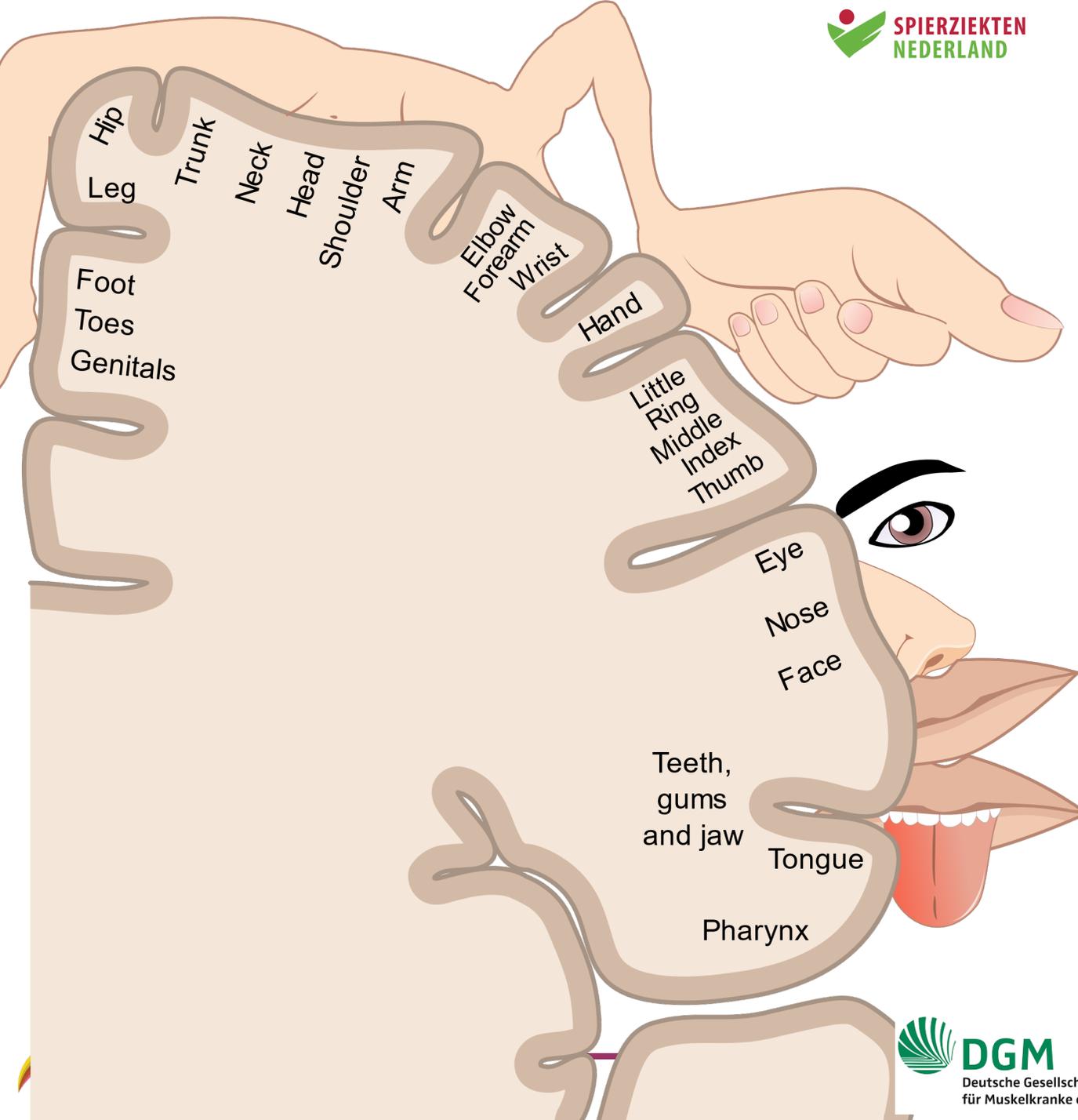


# Fakten über Schmerzen

- 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

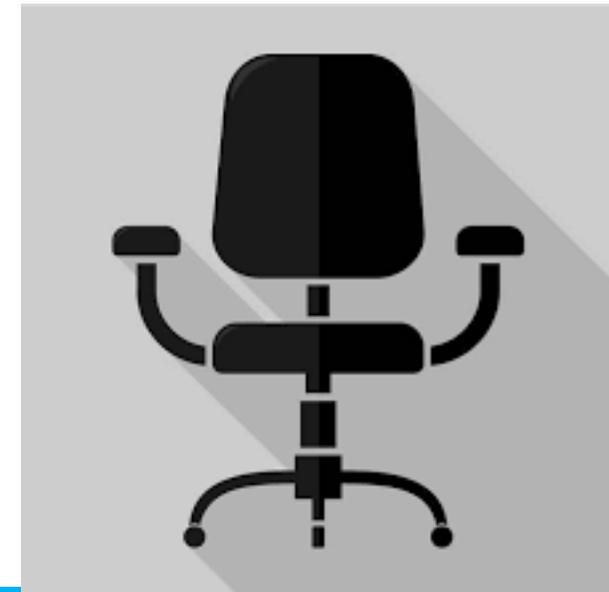
# Schmerz ist für die Integrität des Körpers

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



# Mechanische Schmerzen bei FSHD

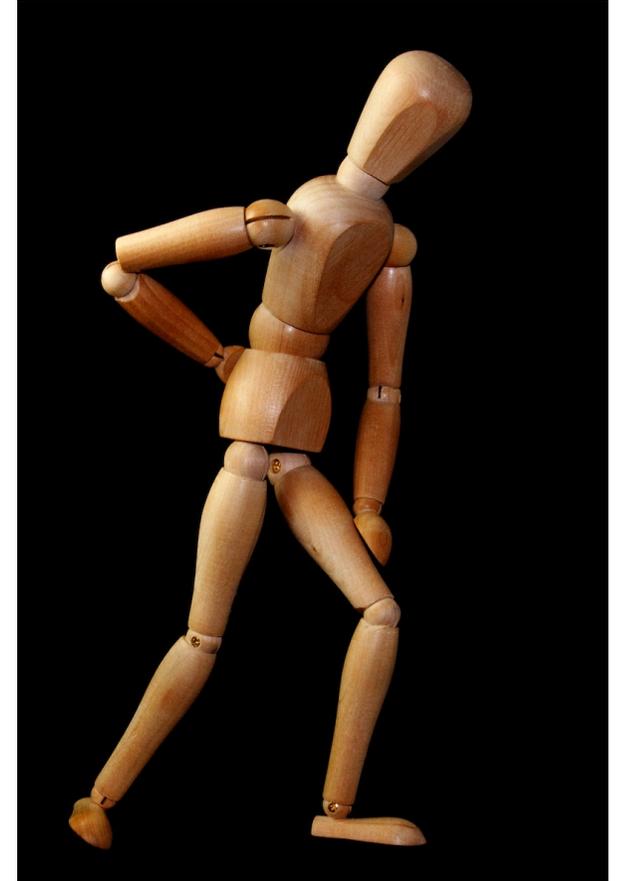
- Überanstrengung/ langes Sitzen, Liegen, Stehen in einer Position
- Muskelanspannung
  - Stoffwechsel in den Muskeln erhöht
  - Durchblutung und Abtransport behindert → Abfallprodukte sammeln sich an
  - Schmerz: Signal an das Gehirn → Bewegung!
- Abwechselnde Bewegung verhindert Schmerzsymptome (nutzen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



# Kognitive Probleme aufgrund von Schmerzen

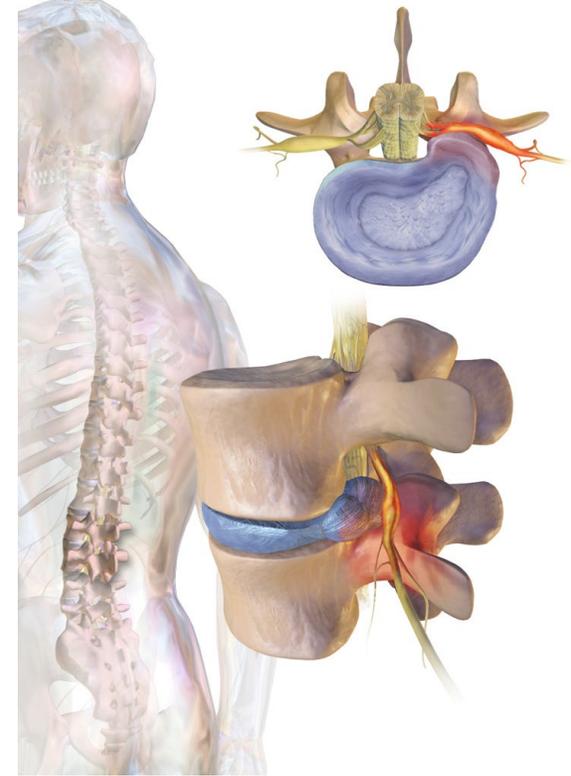
- Müdigkeit, Schlafprobleme, Schwindelgefühl
- Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses und der Konzentration
- Abnahme des Cortisolspiegels
- Das Immunsystem arbeitet weniger gut

# Rückenschmerzen



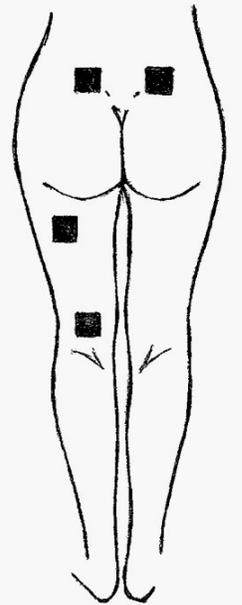
# Hernie

- 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

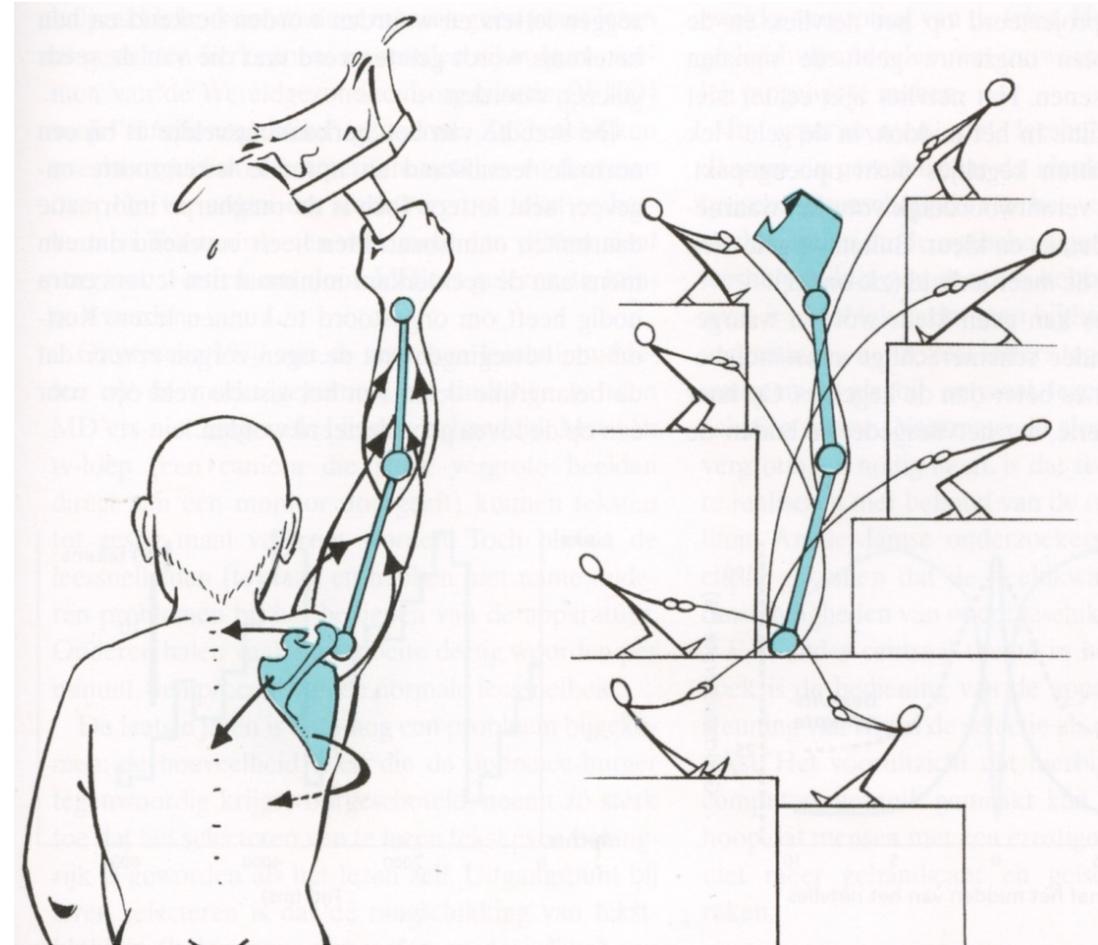




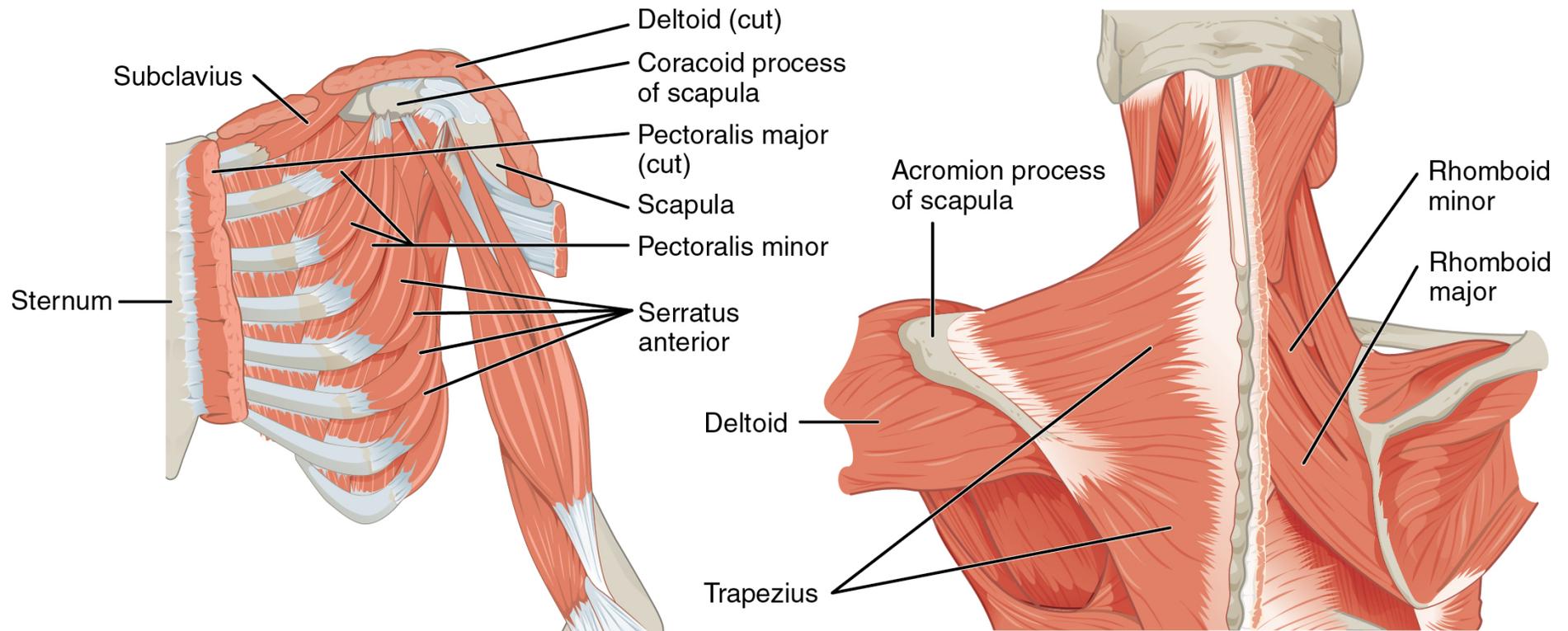
# Schulderschmerzen

# 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

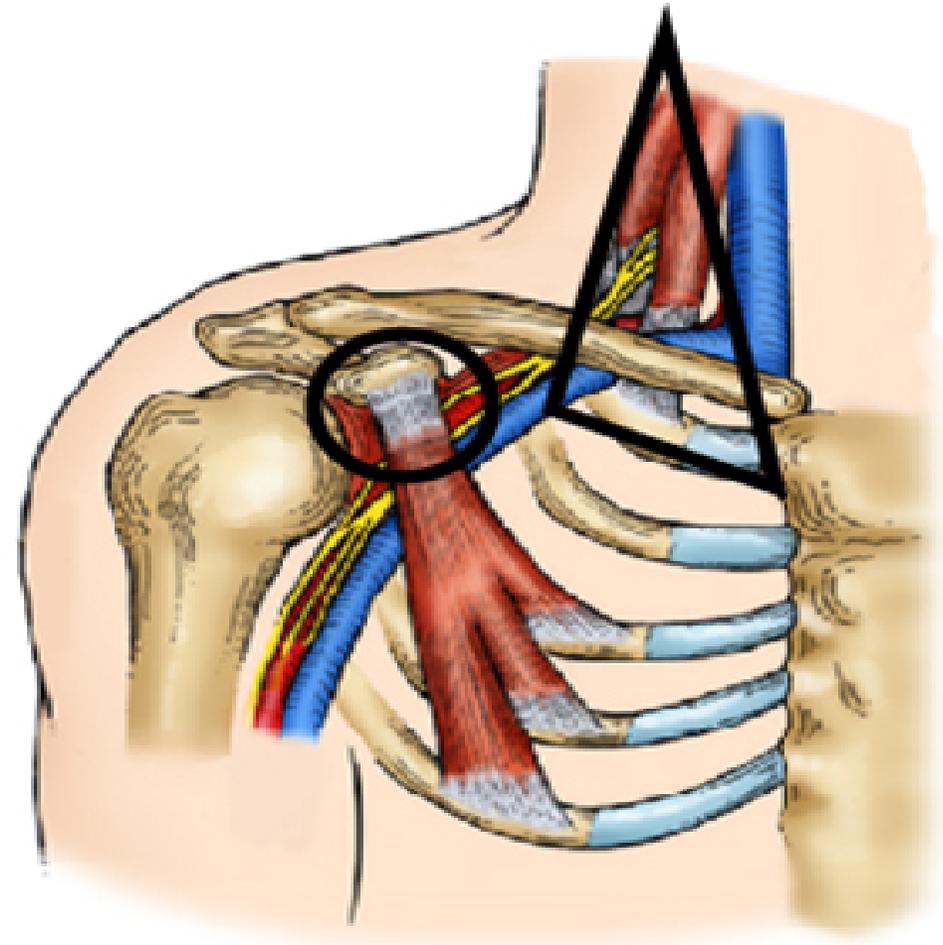
Overuse (pain)

Entrapment

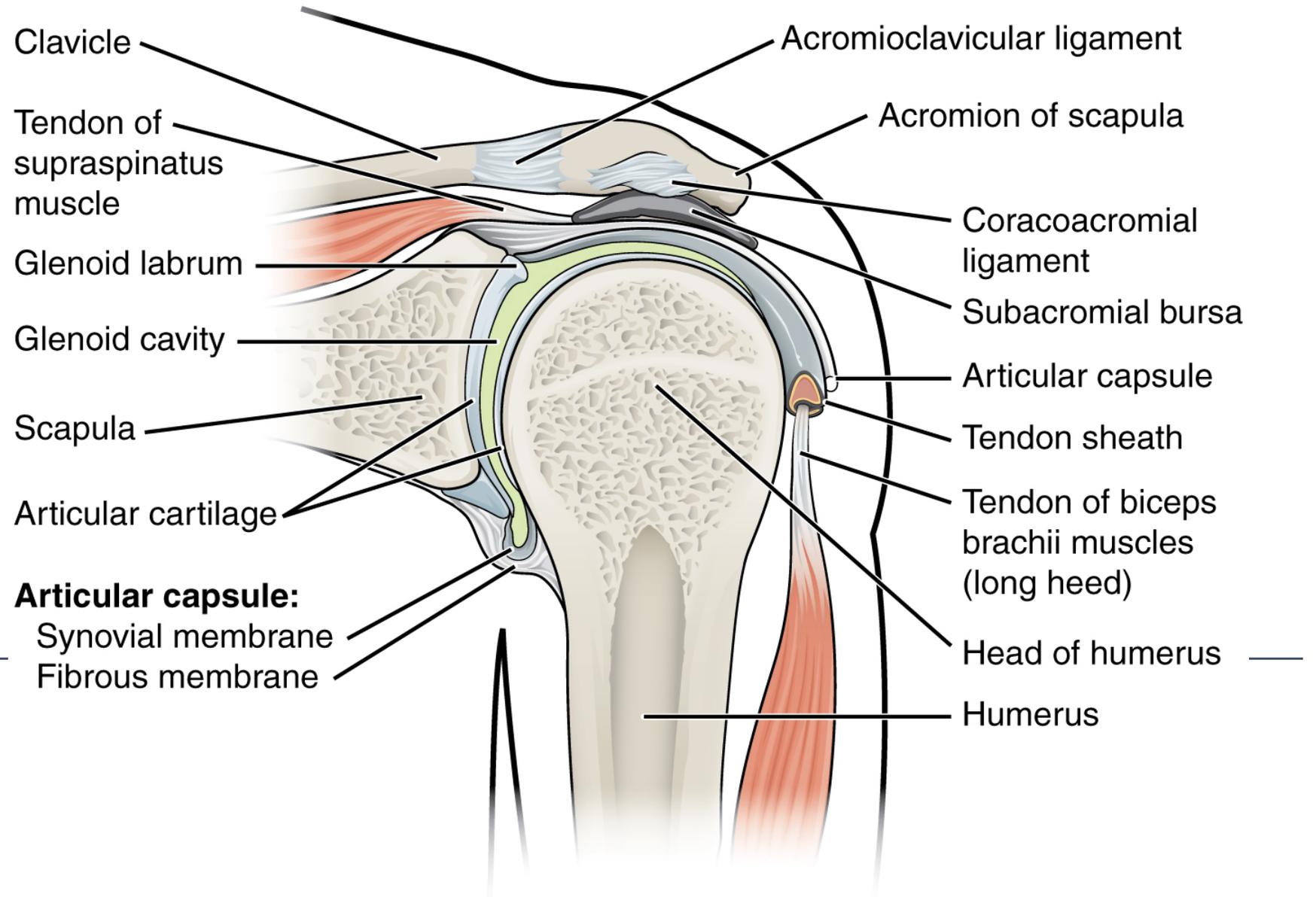
Impingement

---

# Entrapment



# Impingement





# Hüftschmerzen

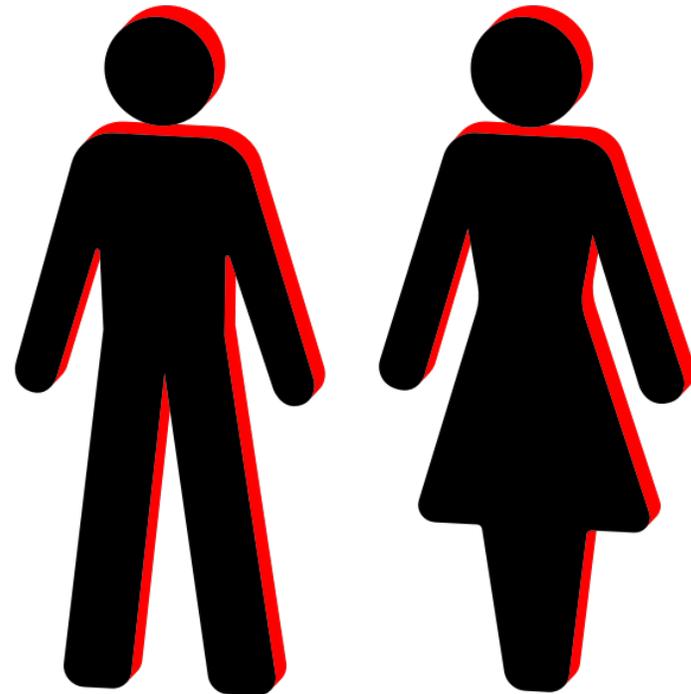
# Hüftgelenk oder Beinmuskel?

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



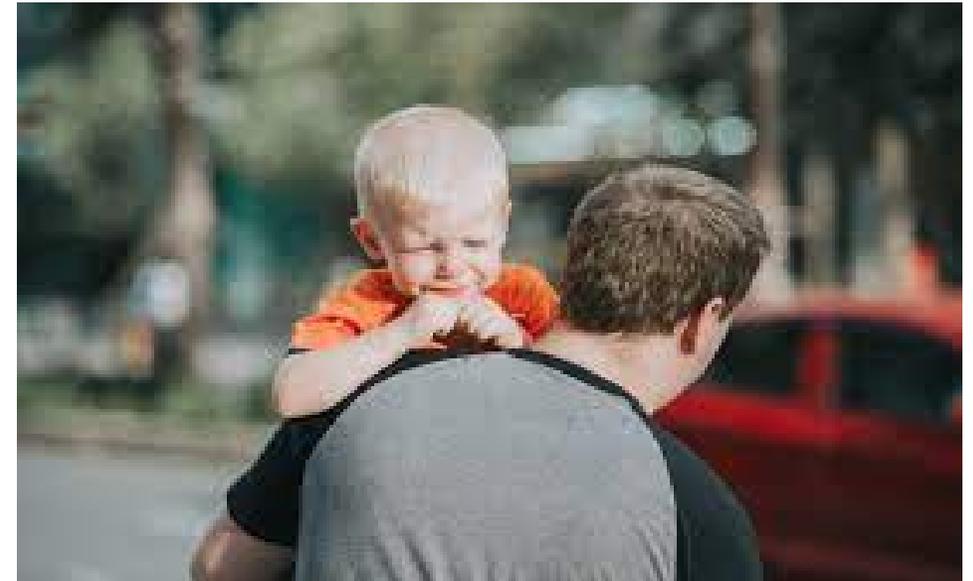
# Frage:

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



# Bedeutung von Schmerz

- Fortschreiten der FSHD
- Kontrollverlust

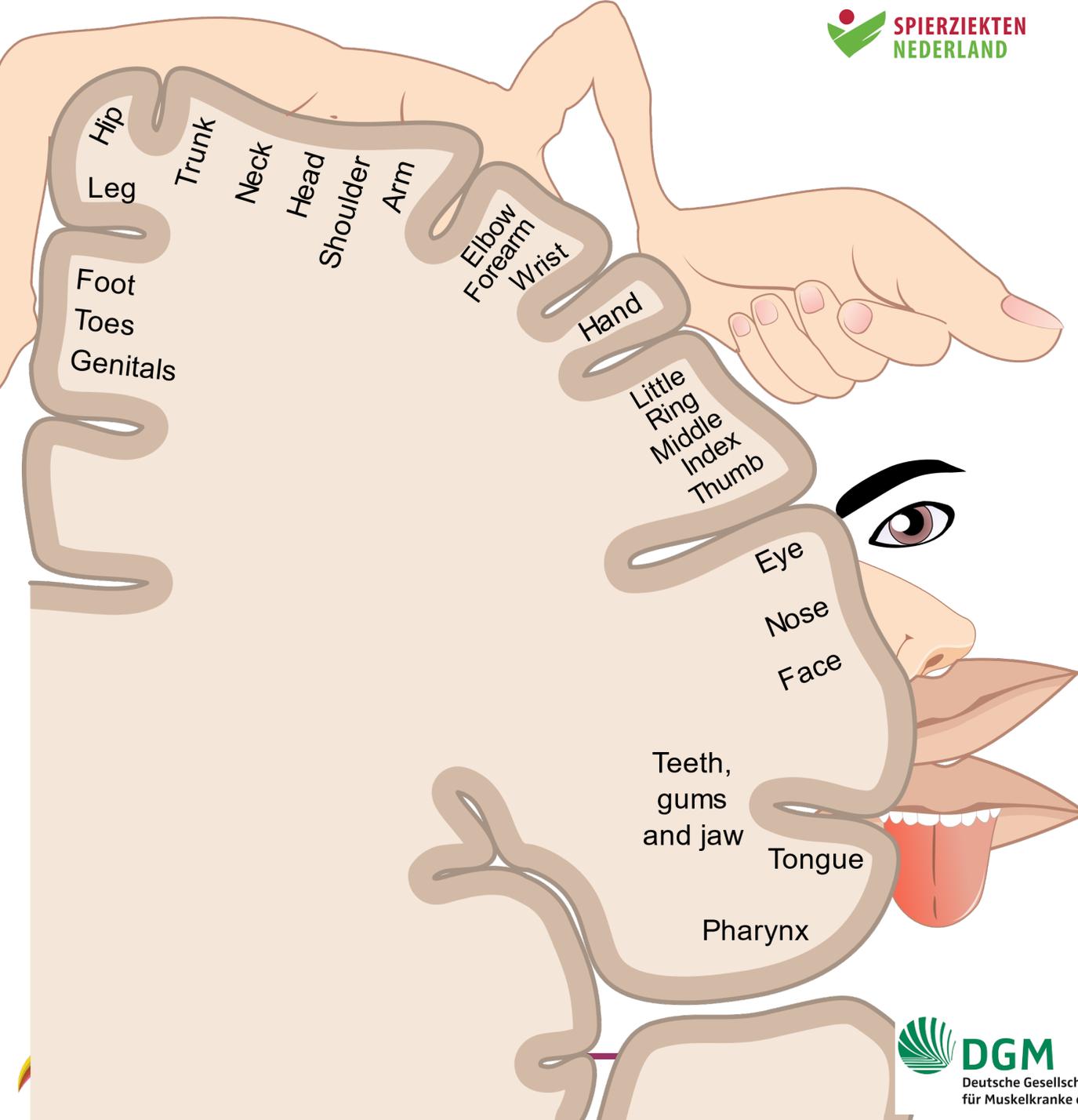


# Akuter Schmerz > chronischer Schmerz

## 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

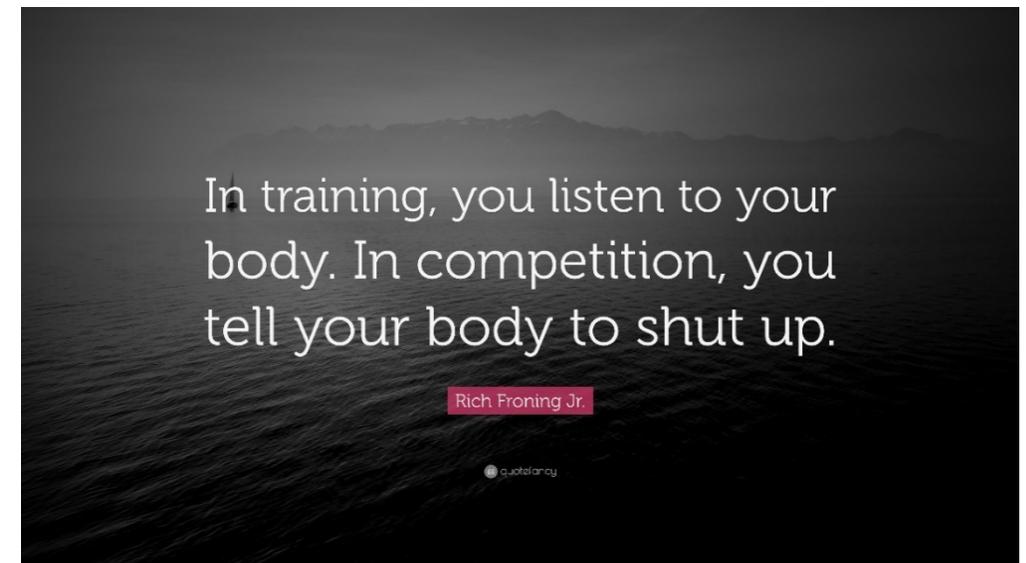
- Wichtigste Behandlung!
- Beseitigung der Ursache
- Warum ist der Schmerz aufgetreten?
- Körperliche Untersuchung, Röntgenbild



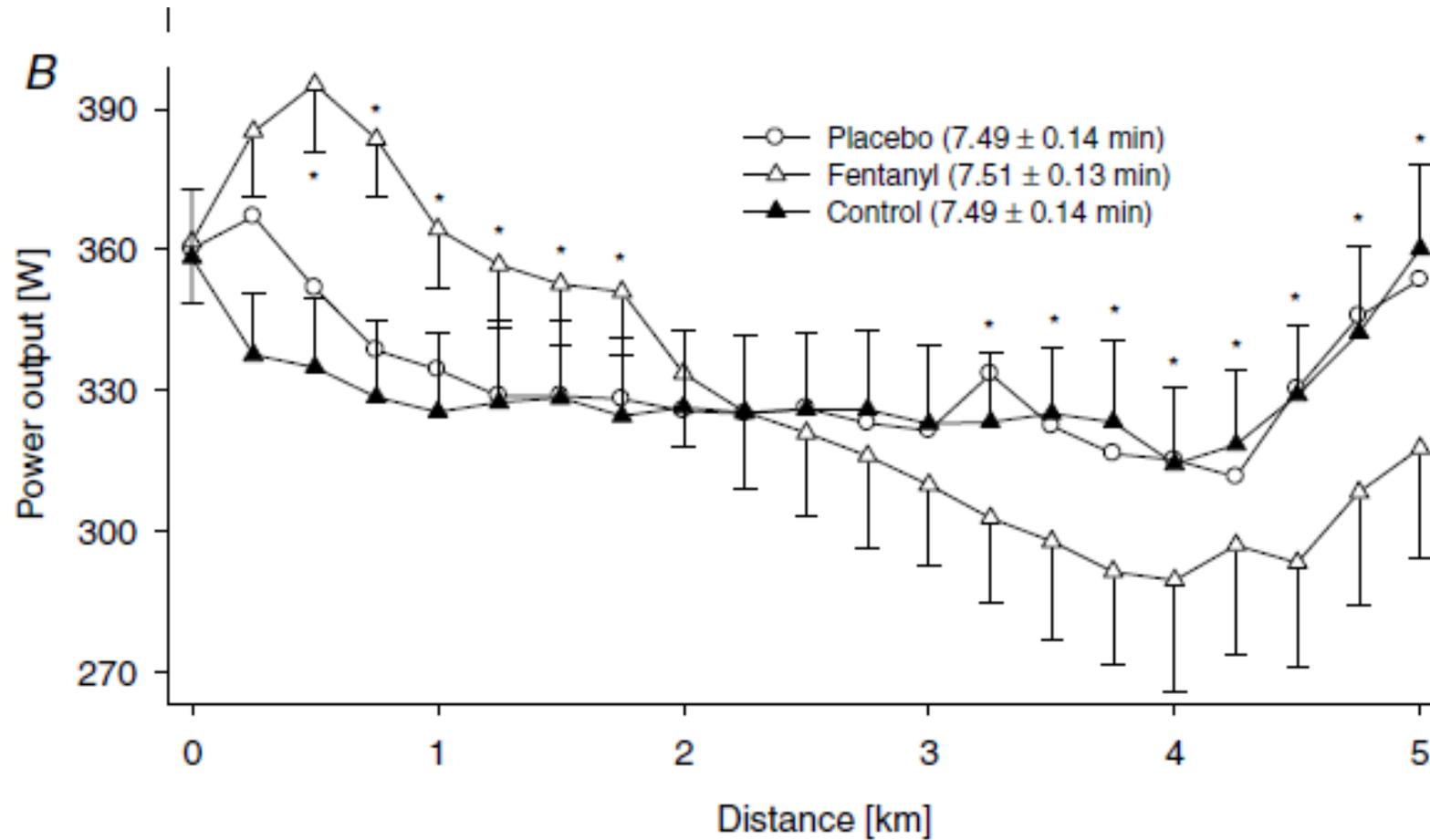
# Hören Sie auf Ihren Körper

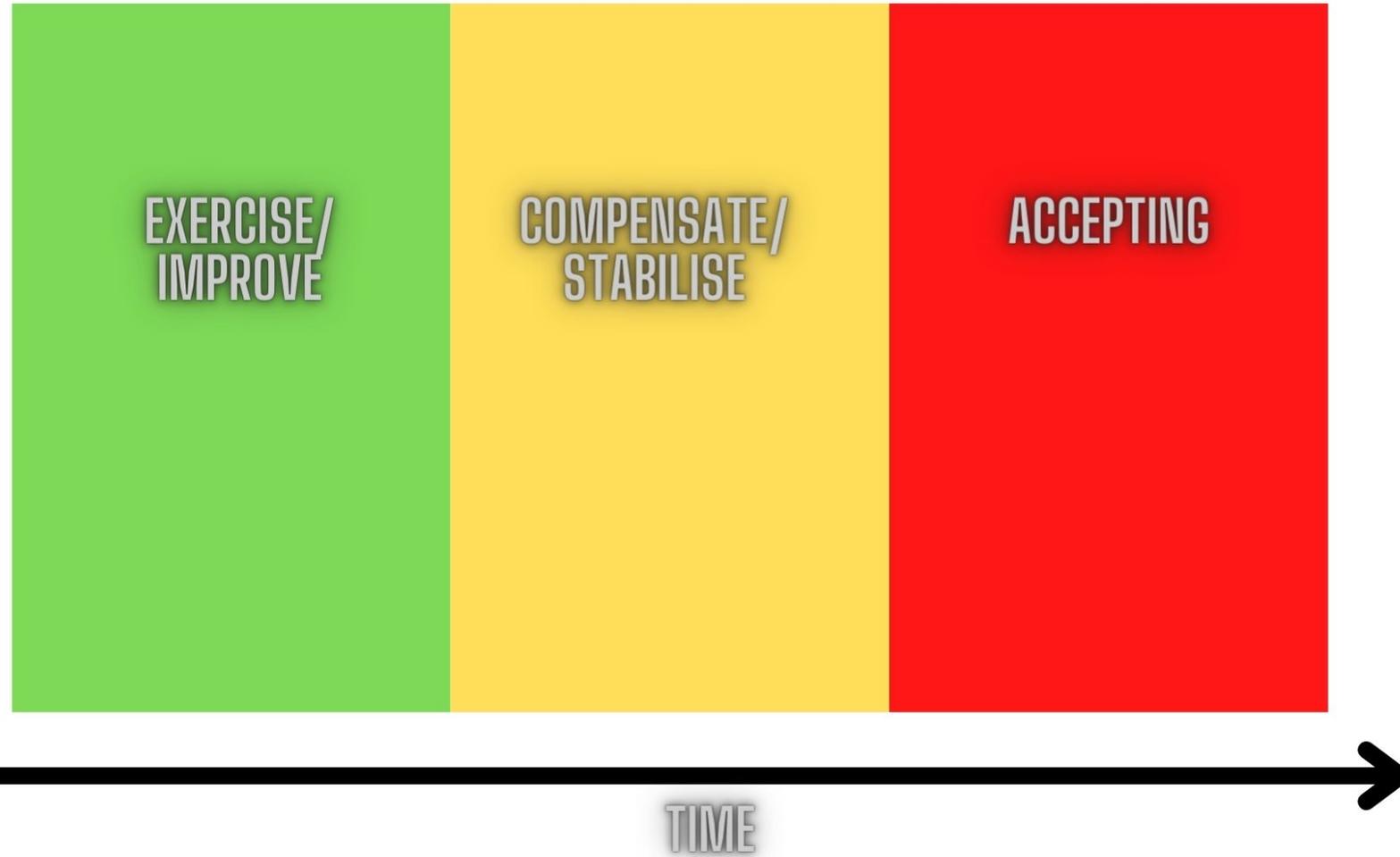
- „Schmerz und Müdigkeit“: Wenn Ihr Körper mit Ihnen spricht
- Um chronischer Müdigkeit (und Schmerzen) vorzubeugen
- Das Leben ist kein Wettbewerb!

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



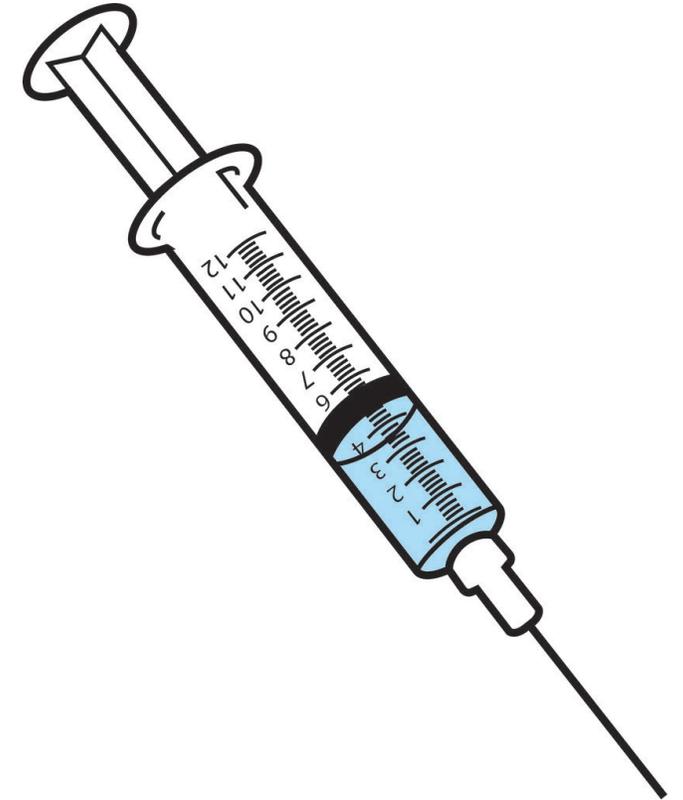
# Vorsicht: der Einfluss von Schmerzen





# 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!