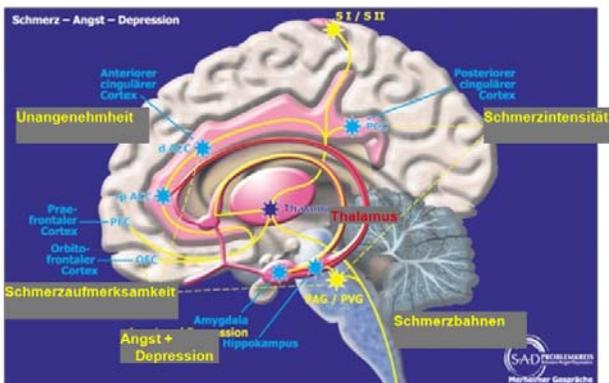


## Liebe Kinder, Jugendliche und Eltern

Bei Ihrem Besuch in der Schmerzambulanz haben Sie gelernt, wie Schmerzen entstehen können und warum sie manchmal nicht mehr weggehen. Sie haben gehört, wie Schmerzen die Aufmerksamkeit, Gedanken, Gefühle und das Verhalten negativ verändern können und warum es gut ist, trotz Schmerzen Freunde zu treffen und in die Schule zu gehen. Außerdem haben Sie das Ablenkungs-ABC gelernt und was Sie sonst noch gegen Schmerzen tun können. Als Erinnerungshilfe können Sie hier nochmal einiges nachlesen.

## Wie entstehen Schmerzen?

Schmerzreize werden über Nervenbahnen ins Gehirn geleitet und dort wahrgenommen. Ob sie gehemmt oder verstärkt werden hängt davon ab, wie sie in unseren Schmerzzentren verarbeitet werden. Diese Zentren für die Schmerzwahrnehmung, für die damit verbundene Aufmerksamkeit und unangenehmen Gefühle (Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit) und Gedanken sowie das Schmerzgedächtnis stehen in ständiger Verbindung und können sich gegenseitig sensibilisieren.



## Wie entstehen chronische Schmerzen?

Akute Schmerzen bei einer Verletzung signalisieren Gefahr und führen zu Schutzreaktionen. Bei chronischen, d. h. häufig wiederkehrenden Schmerzen über 3 Monate verliert der Schmerz seine Warnfunktion und führt zu einer Daueraktivierung der Schmerzzentren im Gehirn. Die Nervenzellen reagieren immer empfindlicher auf Schmerzreize, so dass schon kleine Reize zu starken Schmerzen führen können. Dauerschmerzen entstehen wenn das Schmerzgedächtnis wie ein Akku aufgeladen wird. Sie entwickeln sich durch den Schmerzteufelskreis, bei dem die Aufmerksamkeit stark auf Schmerzen ausgerichtet ist und Sorgen, Ängste, Hilflosigkeit bis hin zur Depression entstehen. Durch die Schutzreaktionen des Körpers, wie Rückzug und Schonung, wird die Ablenkung vom Schmerz in der Schule und Freizeit immer geringer. Im Gehirn vergrößern sich die Zentren für die Wahrnehmung von Schmerzen, unangenehmen Gefühlen (Angst, Depression) und Gedanken, das Schmerzverhalten und -gedächtnis.

## Schmerzteufelskreis:



## Was kann man gegen die Schmerzen tun.

Um die Aktivierung der Schmerzzentren und das Schmerzgedächtnis zu reduzieren muss der Schmerzteufelskreis an möglichst vielen Stellen durchbrochen werden. Das ist nicht einfach und erfordert harte Arbeit. Um den Schmerz aus der Wahrnehmung und dem Gehirn zu verdrängen, muss die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet werden. Dabei helfen Techniken, wie das Ablenkungs-ABC, körperliche Aktivität und die 10 Tipps für den Alltag. Es ist besser, wenn deine Eltern dich dabei unterstützen anstatt mit dir über Schmerzen zu reden. Vielleicht hast Du schon einmal einen Sportler im Fernsehen gesehen, der trotz einer Verletzung bei einem Wettkampf weitergemacht hat und keine Schmerzen zu haben schien. Hattest Du schon einmal einen blauen Fleck und wusstest nicht woher er kam? So kannst Du versuchen deine Schmerzen in den Griff zu bekommen. Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage (Kinderschmerzzentrum Baden Württemberg, [www.klinikum-stuttgart.de](http://www.klinikum-stuttgart.de)), im Buch „Rote Karte für den Schmerz“ (Carl-Auer-Verlag) und im Film „Den Schmerz verstehen und was zu tun ist in 10 Minuten“ auf YouTube. Damit wir schauen können, ob das hilft, empfehlen wir einen neuen Termin bei uns in drei Monaten.

Sollte das alles nicht helfen, gibt es die Möglichkeit einer stationären multimodalen Schmerztherapie bei uns im Kinderschmerzzentrum Baden-Württemberg, um starke Schmerzdistanzierungstechniken und aktive Schmerzbewältigung im Alltag zu lernen sowie schmerzunterhaltende Gefühle (Angst, Depression) und Gedanken sowie Lebensgewohnheiten zu verändern. Wenn das gelingt, werden die Schmerzen mit der Zeit immer geringer und können sogar ganz verschwinden.

## 10 Tipps zum Umgang mit chronischen Schmerzen

1. Jeder Schmerz ist echt, auch wenn keine körperlichen Erkrankungen gefunden werden. Diskussionen, ob der Schmerz tatsächlich existiert, sollen vermieden werden, wichtig ist zu überlegen, was Ihr Kind dagegen tun kann.
2. Ermutigen Sie Ihr Kind, selbständig und aktiv etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen. Ihr Kind hat bereits gelernt, dass es sich über Gedanken oder Beschäftigung ablenken kann: z.B. an etwas Schönes denken, Fahrrad fahren, Freunde treffen. Wichtig ist, dass Ihr Kind selbst gegen den Schmerz kämpft! Sie können ihm ein Trainer sein, ihm die Schmerzen aber nicht abnehmen.
3. Ihr Kind sollte auch mit Schmerzen einen möglichst normalen Alltag haben. Dazu gehört ein regelmäßiger Schulbesuch ebenso wie alltägliche Aktivitäten im Haushalt und in der Freizeit.
4. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht aufgrund von Schmerzen besonders liebevoll um Ihr Kind kümmern. Beachten Sie stattdessen lieber schmerzfreie Zeiten und freuen Sie sich gemeinsam darüber.
5. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind lästige Pflichten nicht aufgrund von Schmerzen erlassen. Auch bei Schmerzen soll es Hausaufgaben und Pflichten im Haushalt erledigen.
6. Fragen Sie bitte nicht, ob Ihr Kind gerade unter Schmerzen leidet. Schmerz wird schlimmer, wenn man daran erinnert wird.
7. Falls Sie selbst unter Schmerzen leiden, versuchen Sie ein Vorbild zu sein, indem Sie aktiv etwas gegen Ihre Schmerzen tun, z. B. durch Ablenkung, Spazieren gehen oder Musikhören und eine zuversichtliche Haltung.

8. Vorsicht bei Medikamenten! Rücksprache mit dem Arzt ist in jedem Fall erforderlich. Es gibt Schmerzen, bei denen eine medikamentöse Behandlung sinnvoll ist (z.B. bei Migräne), bei anderen nicht (z.B. bei Spannungskopfschmerzen).
9. Informieren Sie bitte alle, die mit Ihrem Kind zu tun haben, über einen günstigen Umgang mit den Schmerzen. Lehrer, Familie und Freunde sollten diese 10 Tipps genauso beachten wie Sie.
10. Loben Sie Ihr Kind immer dafür, dass es „gut“ mit den Schmerzen umgeht. Das heißt, dass Ihr Kind z. B. selbständig etwas gegen seine Schmerzen unternommen hat.

### **Anmeldung für die Schmerzambulanz auf Überweisung von Haus- und Kinderärzten:**

E-Mail: [kinderneurologie@klinikum-stuttgart.de](mailto:kinderneurologie@klinikum-stuttgart.de)  
Telefon: 0711 278-72416 Mo. bis Fr. 8.00 – 11.00 Uhr  
Mo. bis Do. 14.00–16.00 Uhr

### **Anmeldung für die stationäre Schmerztherapie**

Tel: 0711/278-73440

Das Team des

### **Kinderschmerzszentrum Baden-Württemberg**

Klinikum Stuttgart, Olgahospital  
Kriegsbergstraße 62, 70174 Stuttgart

## Den Schmerz im Griff

Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen

## Kinderschmerzszentrum

## Baden-Württemberg

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin  
Olgahospital, Klinikum Stuttgart

Kriegsbergstr. 62, D-70174 Stuttgart

☎: 0711 278-72416

E-Mail: [kinderneurologie@klinikum-stuttgart.de](mailto:kinderneurologie@klinikum-stuttgart.de)

[www: klinikum-stuttgart.de](http://www.klinikum-stuttgart.de)

STUTTGART

