

(KEINE) SCHMERZEN BEI HÄMOPHILIE

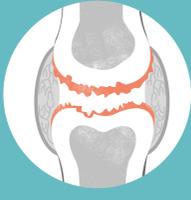
Was ist Schmerz?

Durch den Schmerz teilt der Körper uns mit, dass etwas nicht stimmt – es ist ein Warnsignal, dass eine gesundheitliche Beeinträchtigung besteht oder droht.

Viele Menschen mit Hämophilie haben ihre eigenen persönlichen Schmerzerfahrungen. Dies sollte jedoch nicht als „normal“ angesehen werden. **Schmerz kann behandelt und verhindert werden.**

Schmerzarten

Schmerz bei Hämophilie steht oft mit Gelenkblutungen in Zusammenhang. Auch deshalb sollte jede Blutung durch eine ausreichende Prophylaxe und hohem Faktorspiegel vermieden werden. Es gibt zwei Arten von Schmerzen, die unterschiedlich behandelt werden.



Schmerzstellen

Schmerz kann dort auftreten, wo es zu Blutungen kommt. Die bei Hämophilie am häufigsten betroffenen Stellen sind die Scharniergelenke (Sprunggelenk, Knie und Ellenbogen).

Akuter Schmerz

- Plötzlich auftretender kurzfristiger Schmerz, der Stunden oder Tage andauern kann
- Er kann **pochend** oder **schnell** sein oder sich in **Druckempfindlichkeit** äußern

Chronischer Schmerz

- Anhaltender längerfristiger Schmerz, der über Monate oder länger andauert
- Er kann sich in **Schmerzhaftigkeit, Steifheit** oder **anhaltenden Beschwerden** äußern

WIE LÄSST SICH SCHMERZ BEHANDELN?

Da akute und chronische Schmerzen verschiedene Ursachen haben, werden sie unterschiedlich behandelt. Es gibt für beide Schmerzarten medizinische und nicht-medizinische Behandlungsansätze.

Akuter Schmerz



PECH-Regel (innerhalb von 24 bis 48 Stunden)
Schützt vor Folgeverletzungen und hilft, Blutungen und Schwellungen zu reduzieren.

- Pause für das schmerzende Gelenk
- Eis für entsprechende Kühlung des Gelenks
- Compression mit Hilfe eines Verbandes
- Hochlagern des betroffenen Gelenks



Chronischer Schmerz

Entspannungstechniken
Helfen Anspannung und Stress zu reduzieren.



Operation
Wiederherstellung oder Korrektur des betroffenen Gelenks.



Sofortige Behandlung

Ein durch eine Blutung* verursachter akuter Schmerz lässt typischerweise nach der Behandlung mit einem Faktorpräparat nach.

*Schmerzen können auch ohne Blutung auftreten.

Beide Schmerzarten



Schutz vor Blutungen

Zukünftige Blutungen können mit einer Prophylaxe (Dauertherapie) verhindert werden, die einen ausreichend hohen Faktorspiegel sicherstellt.

Schmerzmittel

Rezeptfreie und rezeptpflichtige Schmerzmittel können geeignet sein.

Physiotherapie

Hilft bei der Schmerzbekämpfung und Wiederherstellung der Gelenkfunktion.

DEN SCHMERZ BEWÄLTIGEN

Schmerz ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine emotionale Erfahrung, die sich auf Folgendes auswirken kann:



Alltag
Alltagsaufgaben können nicht mehr so gut bewältigt werden.



Sozialleben
Geringeres Bedürfnis, unter Leute zu gehen. Gedrückte Stimmung (reizbar, angespannt oder zurückgezogen), die sich auf Beziehungen auswirkt.



Spaß haben
Seltener Teilnahme an häufigen Freizeitaktivitäten.



Persönliche Weiterentwicklung
Man fühlt sich weniger produktiv und muss sich von der Arbeit oder vom Studium freinehmen.

So behältst du die Kontrolle:

AUF DIE MENTALE GESUNDHEIT ACHTEN

Jeder Mensch fühlt und verarbeitet Schmerz anders. Schmerz kann negative Emotionen auslösen, die wiederum die Schmerzen weiter verstärken. Folgende Tipps können dir helfen, mit der Situation fertig zu werden.

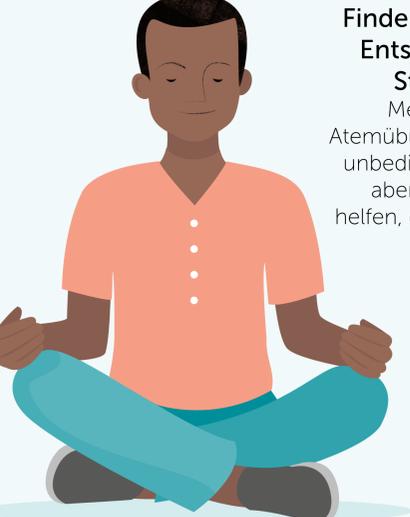


Bewegung und körperliche Aktivität
Die langsame Gewöhnung an eine Aktivität, die dir zusagt, kann sich positiv auf die Stimmung, die Beweglichkeit und die Schmerzen auswirken. Achte dabei auf den richtigen Faktorspiegel.



Erholsamer Schlaf
Wenn du schlecht schläfst aufgrund deiner Schmerzen, dann bitte dein Behandlungsteam um Unterstützung.

SELBSTHILFE UND MÖGLICHKEITEN, AKTIV ZU WERDEN



Finde Wege zu mehr Entspannung und Stressabbau
Meditieren oder Atemübungen lindern nicht unbedingt den Schmerz, aber sie können dir helfen, damit umzugehen.



Behalte die Kontrolle

Ungesunde Gewohnheiten bei der Schmerzbekämpfung (z.B. Medikamentenabhängigkeit) können zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen. Wenn du dich hier angesprochen fühlst, dann suche sobald wie möglich das Gespräch mit deinem Arzt.



Hol dir Experten mit ins Boot

Du musst es nicht alleine mit dem Schmerz und deinen Sorgen aufnehmen. Suche offen das Gespräch mit deinem Hämophilie-Team. Gemeinsam lassen sich Lösungen finden wie psychologische Unterstützung oder die richtigen Medikamente.

Möchtest du mehr darüber erfahren, wie man ein gutes Leben mit Hämophilie führen kann? Auf www.liberatelife.de findest du zu zahlreichen Themen wie Gesundheit, Familie und Sport mehr Informationen.

Alle medizinischen Informationen dienen ausschließlich zur Information und ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder anderes medizinisches Fachpersonal.