

## Was macht der Schmerz mit Dir?

Lies Dir die folgenden Fragen genau durch und entscheide Dich - auch wenn es nicht ganz klar ist - für **eine** Antwort (kein Kreuz in der Mitte).

	ja	nein
Mein Schmerz betrifft mehr als eine Körperregion.		
Ich kann wegen meinen Schmerzen nur kurze Strecken laufen.		
Es fällt mir schwer, den ganzen Tag in der Schule zu sein.		
Es fällt mir schwer einzuschlafen und durchzuschlafen.		
Wenn ich aktiv bin, habe ich Angst, dass die Schmerzen schlimmer werden könnten.		
Ich mache mir große Sorgen um meine Schmerzen.		
Ich habe das Gefühl, dass hinter meinen Schmerzen etwas Schlimmes steckt und es nie besser werden wird.		
Im Allgemeinen habe ich nicht mehr so viel Spaß wie früher.		

Manch einer hat starke Schmerzen und ist dabei recht entspannt, während ein anderer eher leichte Schmerzen hat, die ihn aber stark einschränken. Wie ist das bei Dir: **Wie stark belasten Dich Deine Schmerzen?**

0	1	2	3	4
überhaupt nicht stark	ein wenig	ziemlich stark	stark	sehr stark

Wenn Du im Bereich der farbig unterlegten Felder mehr als zwei Kreuze gemacht hast, könnte es sein, dass sich bei Dir „chronische Schmerzen“ entwickeln. Bitte sprich darüber mit Deinem Kinderarzt.

[Modifizierte deutsche Fassung des Pediatric Pain Screening Tool (PPST), Simons et al. 2015]



### Kontakt

REGIOMED Klinikum Coburg  
Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin/  
Schmerzzentrum Klinikum Coburg  
Ketschendorfer Straße 33  
96450 Coburg

### Ihr direkter Draht zu uns

**Bei akutem Schmerz und Notfällen:**  
Vorstellung in der Kindernotaufnahme  
(ohne Terminvereinbarung möglich)

**Bei allgemeinen Fragen:**  
Telefon 09561 22-5551

**Zur Abklärung chronischer Schmerzen:**  
Telefon 09561 22-5121

## Schmerz lass nach!

Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen in der Kinderklinik

REGIOMED Klinikum Coburg  
Kinder- und Jugendmedizin  
in Kooperation mit dem Schmerzzentrum



## „Schmerz“ - Was heißt das?

### Akuter und erstmals auftretender Schmerz

Bei akuten Schmerzen ist oftmals eine **Ursache**, z.B. in Form einer Verletzung oder Entzündung, im Körper auffindbar. Der dadurch entstehende Reiz gelangt über Nerven in unser Gehirn. Dort werden die Signale verarbeitet und es kommt dann zu dem, was wir als Schmerz empfinden.

Bei akuten Schmerzen ist die **Behandlung der Ursache** wichtig. Gleichzeitig aktiviert unser Körper selbst schmerzlindernde Prozesse und schüttet spezielle Botenstoffe aus, die zur Schmerzdreduktion beitragen. Die Heilung setzt ein und in der Regel lässt der Schmerz von Tag zu Tag nach. Je nachdem, welches Gewebe betroffen ist, kann es bis zu sechs Monate dauern, bis der Schmerz ganz verschwunden ist.

Kinder und Jugendliche, die erstmals mit chronischen Schmerzen unklarer Ursache in unsere Kinderklinik kommen, erhalten zunächst eine sogenannte Ausschlussdiagnostik. D.h. es wird überprüft, ob und welche organischen Ursachen dem Schmerz zugrunde liegen. Werden keine eindeutigen Ursachen gefunden, erfolgt eine symptombezogene Behandlung.



Ein schön aufbereitetes, kindgerechtes Erklärvideo finden Sie unter <https://www.youtube.com/watch?v=KpJfixYgBrw> oder scannen Sie einfach den QR-Code:



### Chronischer Schmerz

Von chronischem Schmerz spricht man, wenn dieser bereits seit mehr als 3-6 Monaten immer wieder oder dauerhaft auftritt. Im Kindes- und Jugendalter handelt es sich in den meisten Fällen um chronisch funktionelle Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und/oder Rückenschmerzen.

Die Sehnsucht der Patienten, dass durch eine alleinige medizinische Behandlung der Schmerz verschwindet, kann nicht erfüllt werden. Vielmehr ist es notwendig und hilfreich, die Eigenverantwortung für einen Umgang mit den Schmerzen zu erlernen und zu übernehmen. Hierfür erhalten unsere jungen Patienten durch unsere Ärzte, Schwestern und schmerztherapeutische Experten eine genaue Anleitung.

### Die Behandlung

#### Schmerzedukation und erste Maßnahmen

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischem Schmerz spricht man von der Aktivierung des sogenannten Schmerznetzwerks. Das Gehirn hat die Schmerzempfindung gelernt, obwohl es keine Verletzung, Entzündung oder andere rein körperliche Ursache mehr gibt, sondern lediglich Funktionsstörungen. Zusätzlich spielen Veränderungen in der sozialen Umgebung und das seelische Befinden nun

eine große Rolle bei wiederkehrender oder dauerhafter Erzeugung der Schmerzempfindung. Wenn das Gehirn sogar auf ganz normale Aktivitäten immer empfindlicher reagiert und „fälschlicherweise“ Schmerzen anzeigt, hat sich das sogenannte „Schmerzgedächtnis“ entwickelt.

Die Behandlung dieser chronischen Schmerzen erfolgt multimodal, d.h. in Zusammenarbeit mit speziell ausgebildeten Ärzten, Physiotherapeuten und Psychologen. Grundlage für den multimodalen Ansatz ist das sog. „Bio-psycho-soziale Modell“, welches das Mitwirken der verschiedenen angesprochenen Faktoren am Schmerzempfinden deutlich macht.

Ziel ist hierbei nicht die Schmerzfreiheit, sondern die Ausbildung von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung in Umgang und Linderung von Schmerzen auf der Basis von individuellen Faktoren und Möglichkeiten. Es geht darum, den Schmerz selbst in den Griff zu bekommen.

### In der Kinderklinik

- Behandlung von akutem Schmerz
- Ausschlussdiagnostik
- Pflegerische Maßnahmen
- Physiotherapeutische Behandlung
- Vermittlung von Selbsthilfestrategien
- ggf. Schmerzkonsil

### In der Schmerzklinik

- Interdisziplinäre Eingangsuntersuchung für Kinder/Jugendliche
- Multimodale Schmerztherapie
- Weiterführende Empfehlungen für die ambulante Behandlung, z.B. Schmerztherapie (MVZ), (Schmerz-)Physiotherapie, (Schmerz-)Psychotherapie

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.regiomed-kliniken.de/schmerzszentrum-klinikum-coburg](http://www.regiomed-kliniken.de/schmerzszentrum-klinikum-coburg)