

PRESSEMITTEILUNG

Nr.: 05
2009

26. März

Schmerz und Schlaf

Schmerztherapie bessert auch Schlafstörungen

(Frankfurt) Wer Schmerzen hat, schläft schlechter. Und wer schlecht schläft, hat mehr Schmerzen. Tagesmüdigkeit ist die Folge, was die Patienten zusätzlich in ihren Alltagsaktivitäten beeinträchtigt. Darum ist eine gute Schmerztherapie, die auch den Schlaf normalisiert, wichtig. Das zeigen erste Untersuchungen einer Gruppe von Schmerztherapeuten um Privat Dozent Dr. Michael Überall, Nürnberg, die auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag in Frankfurt präsentiert werden.

Rund die Hälfte aller Patienten mit chronischen Schmerzen leidet unter Schlafstörungen. Die Pein hindert sie am Einschlafen, schmerzhafte Bewegungen wecken sie auf, sie haben weniger Tiefschlafphasen und wachen früher auf. Darum ist es nicht verwunderlich, dass die betroffenen Patienten auch tagsüber müde sind.

Doch damit nicht genug: Der schlechte Schlaf und die Tagesmüdigkeit beeinflussen auch die Schmerzverarbeitung: Die Schmerzschwelle sinkt, ab der ein Impuls als schmerzhaft empfunden wird, ebenso die Schmerztoleranz, was dazu führt, dass Schmerzen schneller als unerträglich empfunden werden.

So kann ein Teufelskreis entstehen: Schlechter Schlaf verschlimmert den Schmerz, und dieser stört wiederum den Schlaf.

In welchem Ausmaß etwa Schmerzpatienten mit Rücken- Nacken und Schulterschmerzen davon betroffen sind und wie dieser Prozess durchbrochen werden kann, zeigen erste Untersuchungen mit 40 Patienten an Schmerzzentren in Chemnitz, Göppingen und Nürnberg.

Die Ärzte setzten spezielle Fragebögen ein, um die Schlafqualität der Patienten in ihren verschiedenen Dimensionen zu erfassen. Darüber hinaus wurden mit speziellen Mikrocomputersystemen die bioelektrischen Hirnstromkurven der Patienten während des Schlafes in häuslicher Umgebung erfasst und untersucht.

Resultat: Bei den meisten Patienten war der Schlaf vor der Therapie gestört, die betroffenen klagten auch über Tagesmüdigkeit. Wenn die Patienten auf die Schmerztherapie ansprachen – die Ärzte setzten dazu den Wirkstoff Flupirtin ein – besserten sich auch Schlafqualität und Tagesmüdigkeit. „Aufgrund der Schwere der in unserer Untersuchung dokumentierten Tagesmüdigkeit, sollte dieser Aspekt stärker berücksichtigt werden“, sagt Überall. Denn die Tagesmüdigkeit beeinträchtigt vor allem auch kognitiv anspruchsvollere Aktivitäten des täglichen Lebens, etwa Autofahren oder Aktivitäten mit hohem Gefährdungspotenzial.