

Schmerz und Schlaf

Göran Hajak

Prof. Dr. med., MBA

Universität Regensburg

Schlaf ist ein Seismograph für den Zustand des Körpers und der Seele des Menschen. Kleinste und oft unbewusste Störungen des Schlafablaufs können ein gestörtes körperlich-seelisches Gleichgewicht anzeigen. Schmerzen gehören unter allen denkbaren körperlichen bzw. seelischen Störfaktoren zu den Stärksten, denen ein Mensch ausgesetzt sein kann. Sie durchbrechen die Weckschwelle und verändern das Schlafprofil. Entsprechend leidet die Qualität des Schlafes.

Dreiviertel aller chronischen Schmerzpatienten sind schlafgestört. Dies hat höchste Relevanz für die Betroffenen. Gestörter Schlaf erhöht die Vulnerabilität für die Schmerzempfindung und das Auftreten psychischer Krankheiten, wie etwa Depressionen. Die Störungen werden zu einem wesentlichen Teil über gemeinsame neuronale Verbindungen, etwa im aminergen Neurotransmittersystem gesteuert. Die schlafgestörten Patienten geraten so in einen Circulus vitiosus, wo der gestörte Schlaf die ursächliche Störung, wie etwa Schmerzen verschlimmert. Der gestörte Schlaf bahnt vor allem bei chronisch kranken Schmerzpatienten das Entstehen schwerer Depressionen. Im umgekehrten Sinne klagen mehr als die Hälfte depressiver Patienten über körperliche Beschwerden, wobei Schmerzen ganz hierbei ganz im Vordergrund stehen.

In diesem komplexen Zusammenspiel von Schmerzkrankung, Schlafstörung und affektiver Störung muss der Arzt auf allen Ebenen therapeutisch aktiv werden, um erfolgreich behandeln zu können. Die praktische Konsequenz sind Kombinationstherapien von Antinozizeptiva, Hypnotika, Psychopharmaka und psychotherapeutischer Betreuung. Als Innovation und therapeutisch zukunftsweisend in der medikamentösen Therapie gelten Konzepte im Sinne eines „One fits all“. Dies beschreibt den Einsatz moderner Pharmaka, wie etwa Pregabalin, deren vielseitige Wirkmechanismen effektiv sowohl den Schmerz, den Schlaf als auch die Stimmung positiv beeinflussen können.