**Pressemitteilung**

**Wien, 23. Jänner 2018**

**10. Wiener Schmerztag**

Schmerzen – vorbeugen, richtig diagnostizieren und behandeln!

**Am 9. März findet im Wiener Rathaus bei freiem Eintritt der 10. Wiener Info-Tag rund um die „Volkskrankheit Schmerz“ statt**

**Schmerzen – sie können brennend, klopfend, dumpf, spitz, schrill, stechend oder krampfartig sein; sie können ein Warnsignal für eine Verletzung, Symptom einer körperlichen oder psychischen Erkrankung oder die Folge von Abnützungserscheinungen sein; sie können chronisch werden, sich verselbstständigen und eine eigene Erkrankung darstellen. Tatsache ist auf jeden Fall: Chronischer Schmerz macht das Leben zur Qual. Schmerz muss daher immer ernst genommen und adäquat behandelt werden!**

**Am 9. März 2018 steht das Wiener Rathaus ganz im Zeichen der „Volkskrankheit Schmerz“. In der Zeit von 10.00 bis 18.00 Uhr stehen im Rahmen dieses interaktiven Infotages – bei freiem Eintritt – Vorträge, Gesundheitsstationen und persönliche Beratungsgespräche auf dem Programm. Namhafte Experten\* informieren über Schmerzprävention, die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten sowie Rehabilitation. Die Themenpalette reicht dabei von neuen Therapieansätzen bis hin zu komplementärmedizinischen Optionen. Nach jedem Vortrag beantworten die Experten Fragen, gehen auf die persönlichen Anliegen der Besucher ein und geben wertvolle Tipps, wie man den jeweiligen Schmerz in den Griff bekommt. Durch das Programm führt ORF-Wetter-Expertin Mag.a Dr.in Christa Kummer. (Weitere Infos: www.schmerztag.at)**

**Jeder 5. Österreicher hat chronische Schmerzen**

Ob Migräne, Rheuma, Rückenschmerzen oder chronische Nervenschmerzen – wer unter einer dieser Erkrankungen leidet, weiß, wie sehr Schmerzen das Leben bestimmen können. Erschreckend dass – Studien zufolge – bereits jeder 5. Österreicher unter chronischen Schmerzen leidet. Neben dem Kopfschmerz, von dem es mehr als 180 Arten gibt, zählen durch Abnützungserscheinungen hervorgerufene Schmerzen des Bewegungsapparates und Nervenschmerzen zu den häufigsten Verursachern chronischer Schmerzen. Da die Bevölkerung immer älter wird und dadurch vermehrt unter diversen Grunderkrankungen leidet, ist eine Zunahme des chronischen Schmerzes zu beobachten und ein weiterer Anstieg zu erwarten.

„Schmerz ist an und für sich ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Greift man auf die heiße Herdplatte, signalisiert das Gehirn durch den Schmerz: Nimm sofort die Hand dort weg! Aber der Schmerz kann sich auch verselbstständigen. Beim chronischen Schmerz hat er seine Warnfunktion verloren und stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar. Und gerade chronische Schmerzpatienten werden leider oft nicht ernst genommen und sogar als hysterisch abgetan“, so die Anästhesistin Dr.in Renate Barker, Präsidentin von „Schmerzinformation – Wissen macht stark!“ (www.schmerzinformation.at). Gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Wilfried Ilias hat sie die wissenschaftliche Leitung des 10. Wiener Schmerztages inne.

**Chronischer Schmerz treibt Betroffene in die Isolation**

Chronische Schmerzen gehen oft mit depressiven Verstimmungen einher. Barker: „Schmerzpatienten ziehen sich oft zurück und geraten dann in soziale Isolation. Nicht selten schrecken Patienten davor zurück, einen Arzt aufzusuchen und „zu jammern“. Es gibt viele nicht verschreibungspflichtige Medikamente, mit denen sie dann versuchen, ihren Schmerz auf eigene Faust in den Griff zu bekommen. Ein nicht ungefährlicher Weg. Gerade bei Kopfschmerzmitteln können die Medikamente selbst wieder Kopfschmerzen verursachen; man spricht vom medikamenteninduzierten Kopfschmerz. Zudem besteht auch die Gefahr einer Medikamentenabhängigkeit.“

Gerade wenn die Ursache für den Schmerz nicht gleich auf der Hand liegt, etwa wenn eine psychische Ursache besteht, die nicht erkannt wird, kommt es zum „Doctor Shopping“: Enttäuschte Patienten wenden sich hilfesuchend an einen Arzt nach dem anderen.. „Schmerzpatienten werden dann leider oft als wehleidig abgestempelt oder gar als Simulanten abgetan. Viele haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie endlich in eine Schmerzambulanz kommen. Daher ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit ebenso wichtig wie die das Einbeziehen der Seele und der sozialen Umstände“, so Barker.

**Schmerz – oft nur schwer beschreib- und greifbar**

Um eine erfolgreiche Schmerztherapie einleiten zu können, muss ein ausführliches Erstgespräch stattfinden. „Schmerz ist leider nicht zu ohne weiteres messbar wie Blutdruck oder Herzfrequenz. Er ist eine zutiefst individuelle Sinneswahrnehmung und je besser sich der Patient artikulieren kann, je genauer er seine Schmerzen beschreiben kann, desto eher können wir sie richtig einstufen. Wir müssen den Betroffenen zuhören, sie ermuntern, den Schmerz genau zu beschreiben und ihnen auf Augenhöhe begegnen. Wir müssen Schmerz immer ernst nehmen!“

Ziel des 10. Wiener Schmerztages ist daher, Betroffenen und Interessierten gut verständliche Information sowie Beratung rund um das Thema Schmerz anzubieten. „Mithilfe eines breiten Beratungs- und Informationsangebotes wollen wir Menschen bei ihrer ganz individuellen Schmerzproblematik helfen und Wissen rund um das Thema Schmerz vermitteln. Letztlich wollen wir auch dazu beitragen, dass Schmerz ganz grundsätzlich als schwerwiegende Einschränkung der Lebensqualität verstärkt ernstgenommen wird“, so Schmerztag-Mitbegründerin Barker.

**10. Wiener Schmerztag: Schmerzen – vorbeugen, richtig diagnostizieren und behandeln**

Wie entstehen chronische Schmerzen? Was tun, wenn Nervenschmerz die Haut quält? Was hilft gegen das „Kreuz mit dem Kreuz“? Was können die Ursachen von Schulterschmerzen sein? Welche neuen Techniken und Behandlungsmethoden gibt es z. B. in der Hüftgelenksprothetik und bei Knieverletzungen? Welche Vorteile bietet die neue Elektrotherapie und wo und wann werden Cannabinoide in der Schmerztherapie eingesetzt? Dies sind einige der Vortragsthemen. Aber auch Referate über Migräne und Kopfschmerz, Gürtelrose, Rheuma, Augenschmerz, Unterleibsschmerzen, Medikamentenabhängigkeit, die Wichtigkeit von Bewegung, komplementärmedizinische Behandlungsoptionen wie Akupunktur sowie Vorträge über das Phänomen Schmerz an sich sind Themen des Infotages. Ein großes Angebot an Info- und Service-Stationen, ärztlichen Sprechstunden, physiotherapeutische Beratung, Qi Gong in Theorie und Praxis runden das Programm ab.

Detailprogramm und weitere Informationen: [www.schmerztag.at](http://www.schmerztag.at)

**\*** *Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Alle Bezeichnungen sowohl für Frauen als auch für Männer.*

Rückfragen Presse

**Urban & Schenk medical media consulting**

Barbara Urban: 0664/41 69 4 59, [barbara.urban@medical-media-consulting.at](mailto:barbara.urban@medical-media-consulting.at)

Mag. Harald Schenk: 0664/160 75 99, [harald.schenk@medical-media-consulting.at](mailto:harald.schenk@medical-media-consulting.at)