



Frauen und Schmerzen: Mythen und Fakten

Prof. Dr. Hartmut Göbel
Schmerzlinik Kiel



Mythos

- "Person, Sache, Begebenheit, die (aus meist verschwommenen, irrationalen Vorstellungen heraus) glorifiziert wird, legendären Charakter hat.,,

*Duden - Das Fremdwörterbuch; Mannheim
1997*



Mythen

- Frau sein und Schmerzen haben gehören zusammen



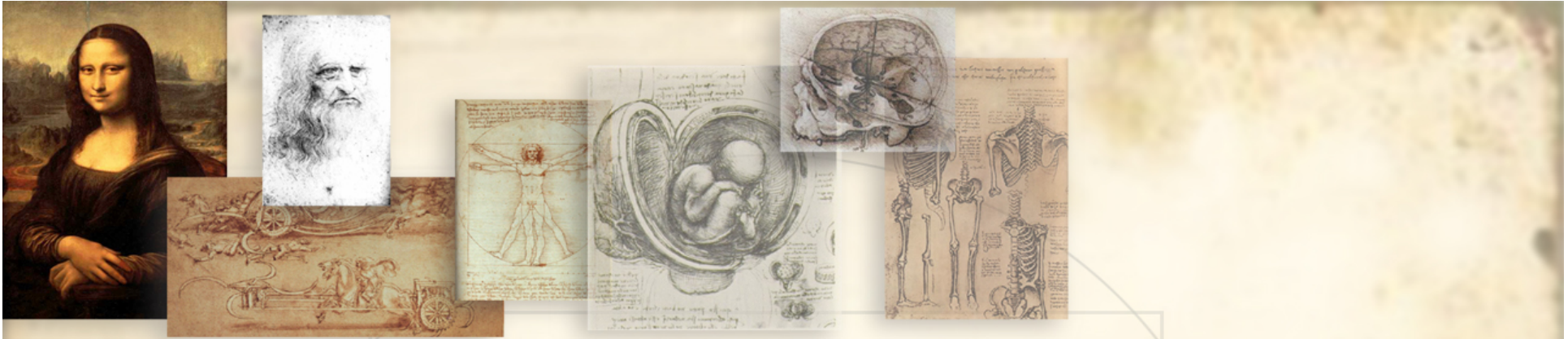
Mythen

- Schmerzen stehen Frauen zu



Mythen

- **Frauen jammern mehr**



Mythen

- Schmerzen sind notwendige Begleiter der Genesung



Mythen

- Duldsame Frauen können Schmerzen besser ertragen



Mythen

- Schmerz geht eine Sünde voraus



Mythen

- Schmerzen läutern



Mythen

- Du sollst mit Schmerzen Kinder gebären



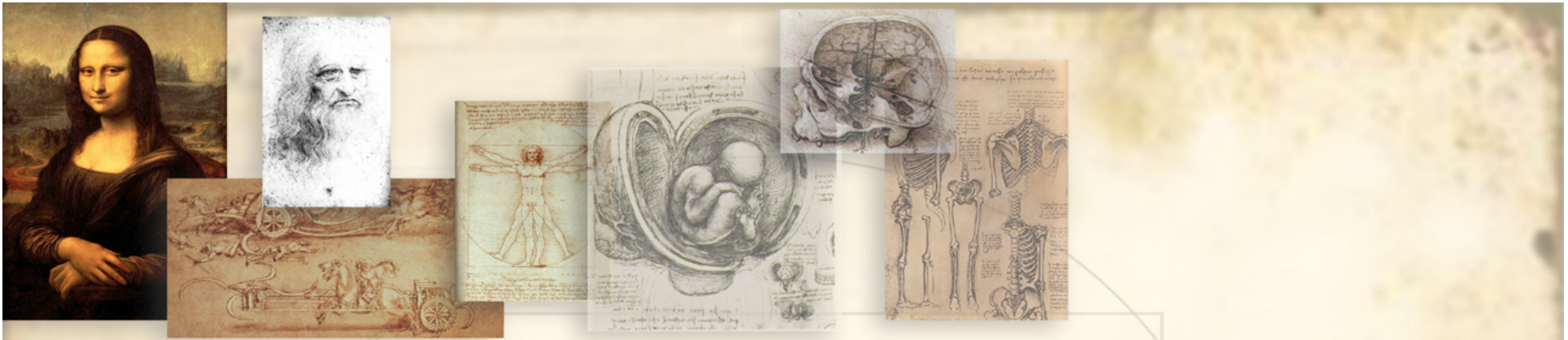
Mythen

- Mit der schmerzlosen Geburt widersetzt man sich der Absicht Gottes



Mythen

- Dienst ist Sinn des Lebens,
Gesundheit und Schmerzfreiheit sind
kein Wert an sich



Schmerztherapie im Paradies

- Gott entfernte Adam eine Rippe, um ihm eine Begleiterin zu schenken,
- Adam wurde während dessen in einen tiefen Schlaf gesetzt





Genesis (3:16):

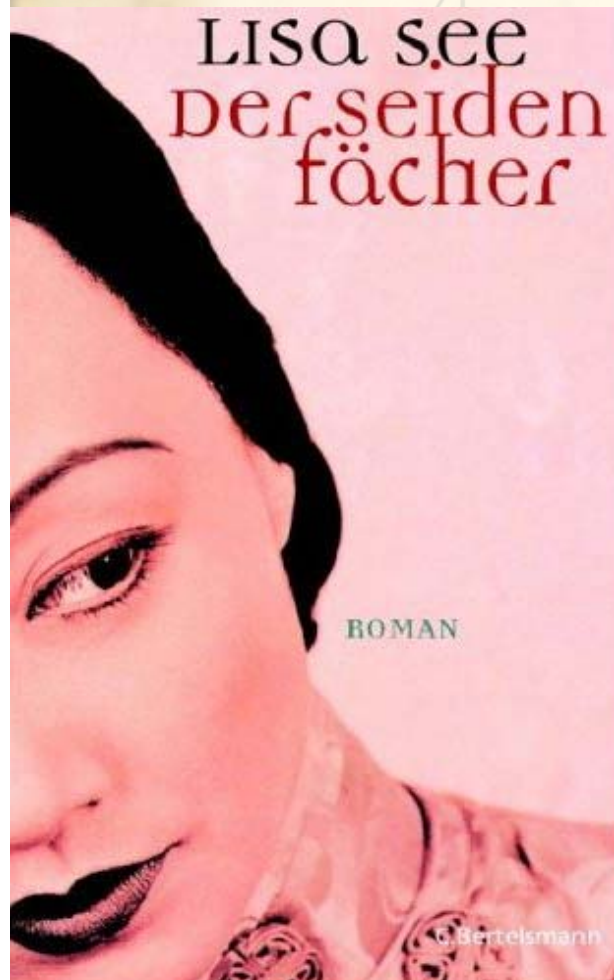
- "Viele Beschwerden will ich dir auferlegen bei deiner Mutterschaft.
- In Schmerzen sollst du Kinder haben."



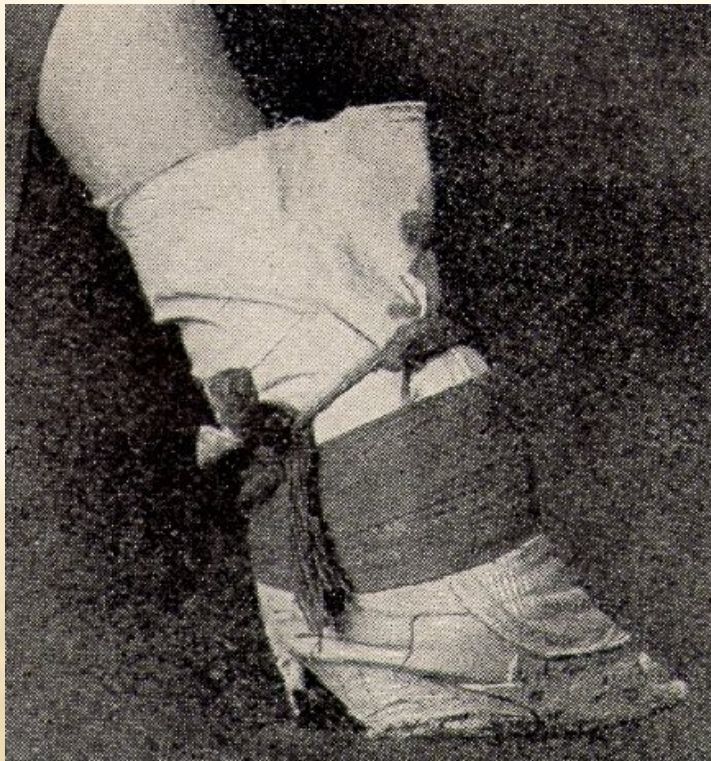
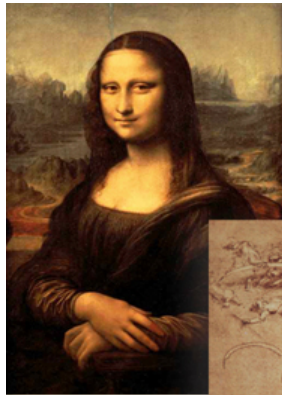


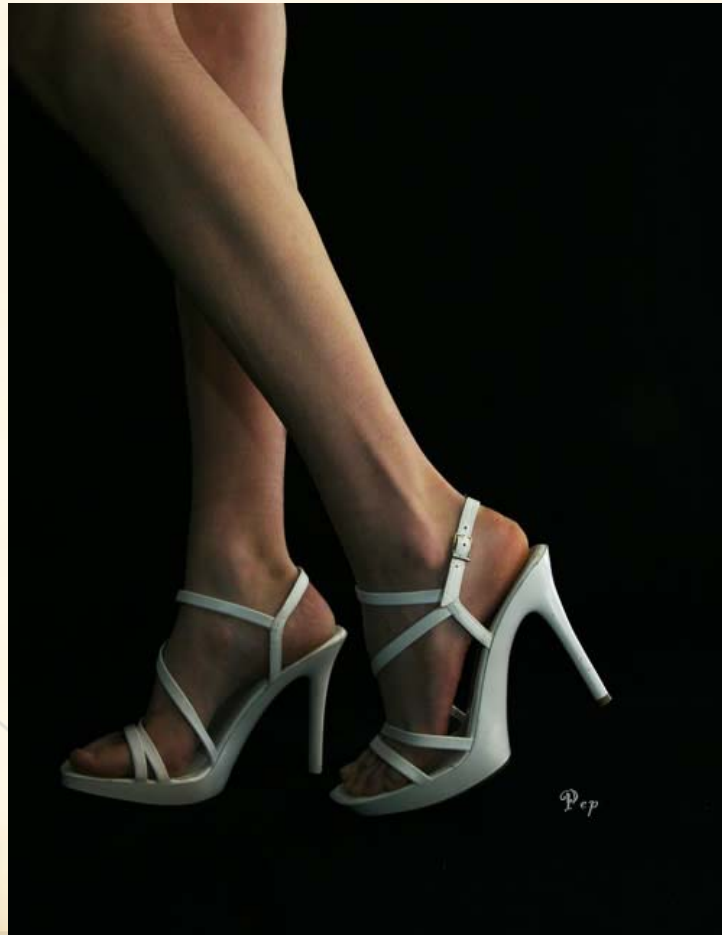
Seitdem:

Frau zu sein tut mehr weh



Das Mädchen Lilie wird 1823 als Tochter einer armen Bauernfamilie in der Provinz Hunan geboren. Die Familie begegnet ihr mit Härte und Lieblosigkeit, denn Mädchen sind nichts als Last. Mit sieben Jahren, wenn traditionell den Mädchen die Füße gebunden werden, ändert sich für Lilie alles. Ihre Füße erscheinen besonders geeignet, zierlich zu bleiben. Das eröffnet ihrer Familie durch eine günstige Heirat Aufstiegsmöglichkeiten in bessere Kreise. Wochen, Monate müssen Mädchen fürchterliche Schmerzen ertragen.









Schönheits-Chirurgie Eingriffe 2005

- Gesicht 34600
- Fettabsaugung 27700
- Lidplastik 8500
- Brustvergrößerung 6200

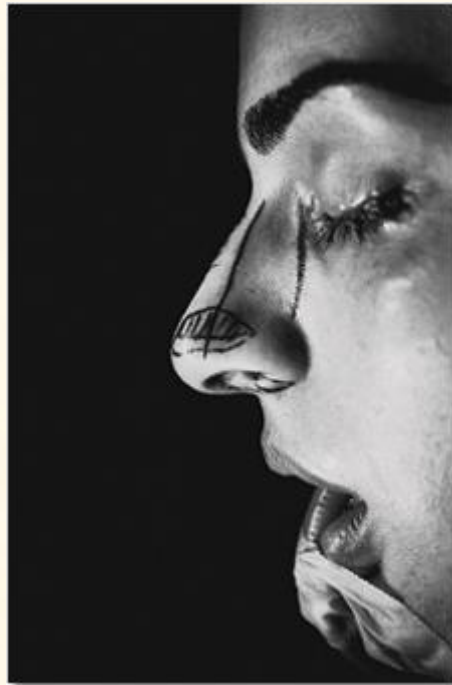




Schönheits-Chirurgie Eingriffe 2005

- Nasenkorrekturen 6000
- Ohrkorrekturen 3600
- Brustverkleinerung 2850
- Haarverpflanzungen 2800
- Facelifts 2000







We want to be that fragrance
that makes you hate yourself



anorexia
for men/women

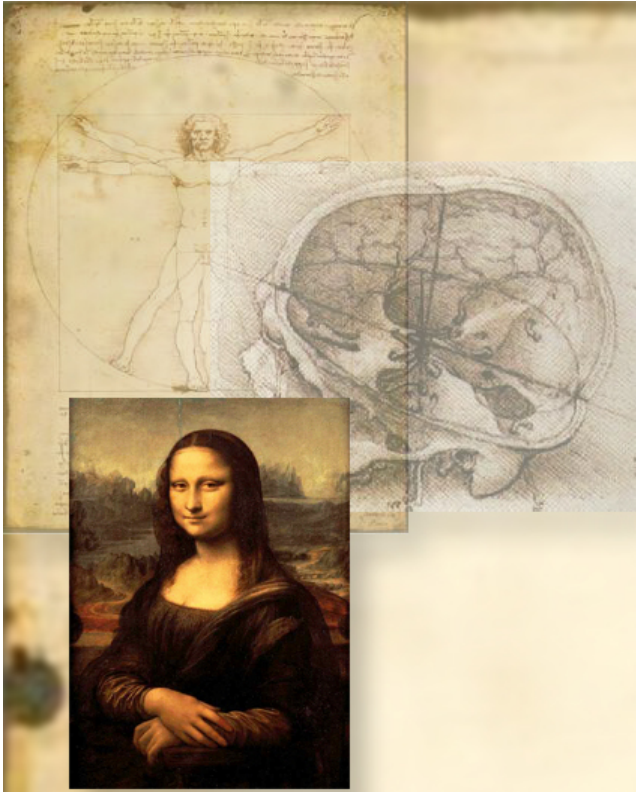
ck

shop online: www.ck/anythingabove95LBSisfat.com



Mythos – wozu?

- Mythen werden als Gegenmacht zur Wahrheit geschaffen.
- Sie dienen der Abwehr.
- Mythen täuschen häufig über Ereignisse und Verhältnisse hinweg
- Gut und Böse, Schuld und Unschuld werden eindeutig verteilt.



Fakten

Bundesgesundheits-Survey
1998

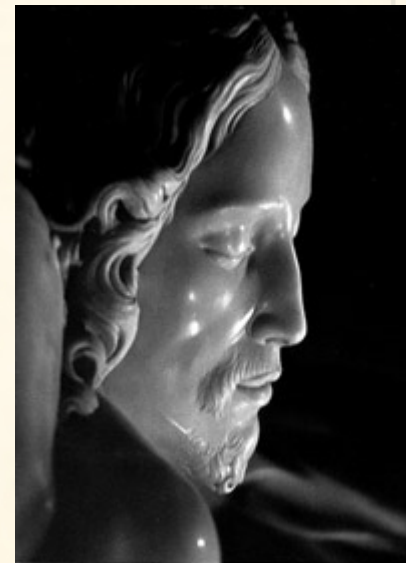


Ich habe im letzten Jahr Schmerzen gehabt!

- **Frauen** 94 %
- **Männer** 82 %



Kopf 70% - 52%
Nackten 53% - 35%



Frau - Mann

Bundesgesundheits-Survey 1998 (Bellach et. al. 2000)



Brust 13% - 15%
Rücken 62% - 56%



Frau - Mann

Bundesgesundheits-Survey 1998 (Bellach et. al. 2000)



Bauch 32% - 21%
Unterleib 25% - 5%



Frau - Mann

Bundesgesundheits-Survey 1998 (Bellach et. al. 2000)



Beine 33% - 31%
 Füße 23% - 15%



Frau - Mann

Bundesgesundheits-Survey 1998 (Bellach et. al. 2000)



Epidemiologische Fakten

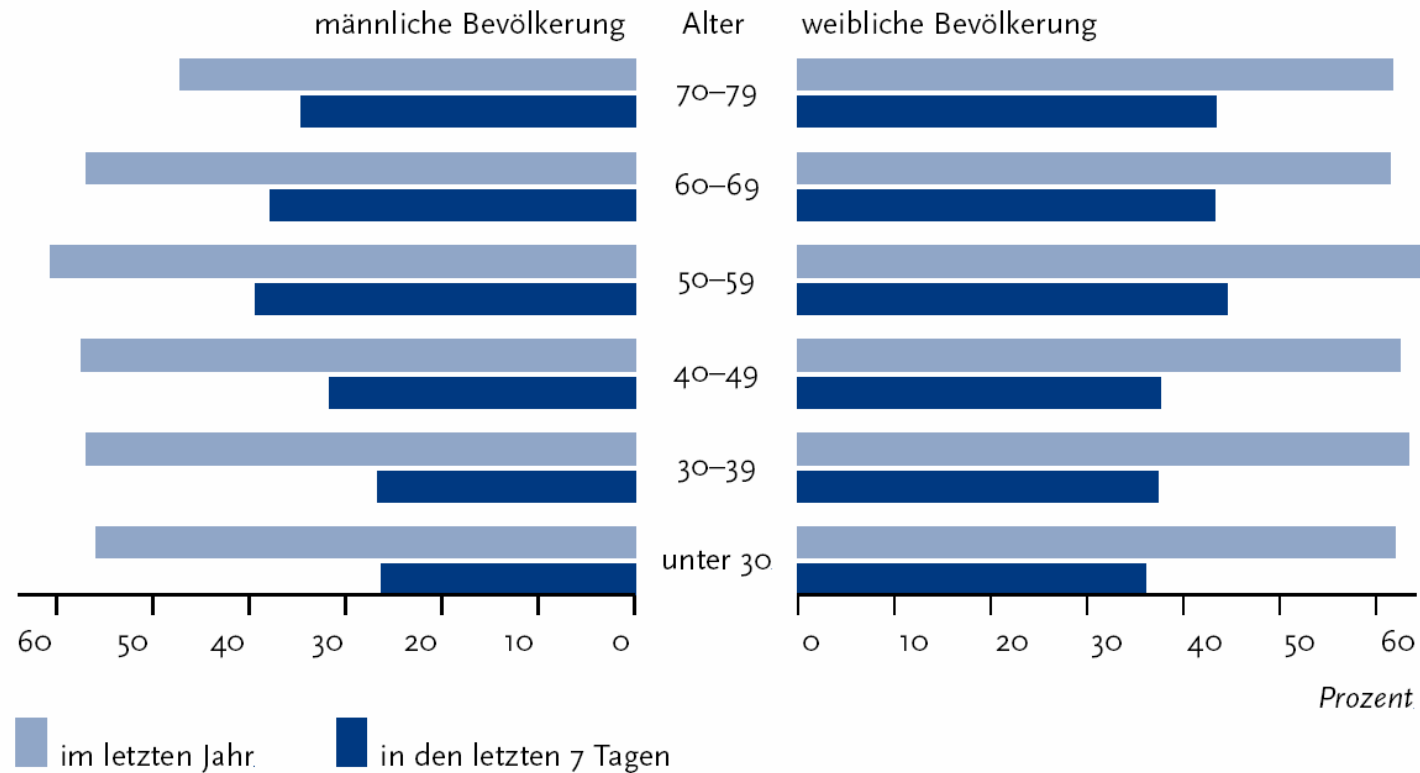
Rückenschmerzen



Häufigkeiten von Rückenschmerzen

Auftretenshäufigkeit in Prozent nach Altersklassen in Jahren

Quelle: Bundes-Gesundheitssurvey 1998





Rückenschmerzen - Folgen

Erwerbsunfähigkeitsrente 1999	11000 Frauen (54 J) 23000 Männer (55 J)
Direkte Kosten für Behandlung	15 Milliarden € Jahr
Indirekte Kosten	30 Milliarden € Jahr

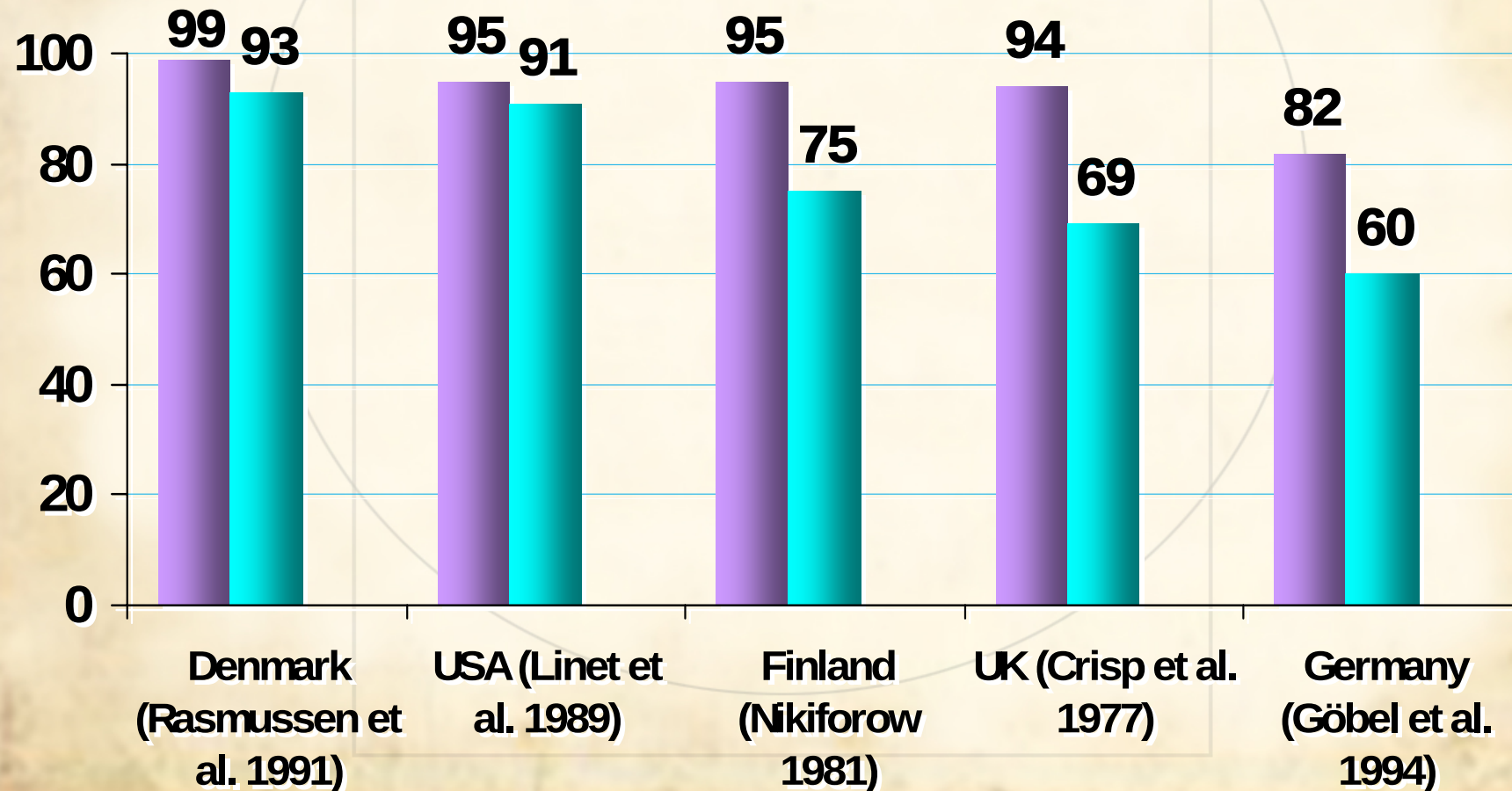


Epidemiologische Fakten

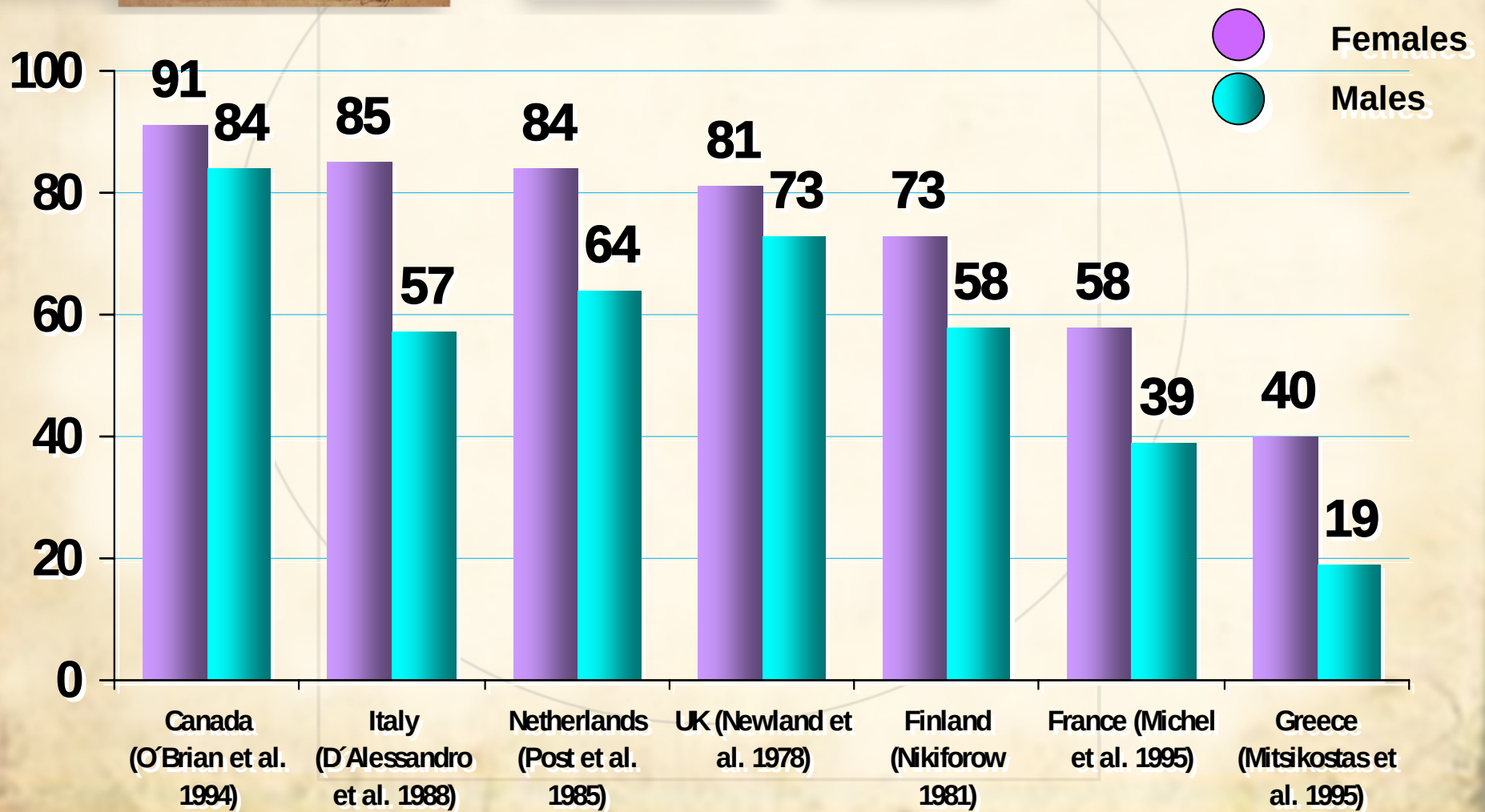
Kopfschmerzen

Kopfschmerzen: Lebenszeit- prävalenz

Frauen
Männer

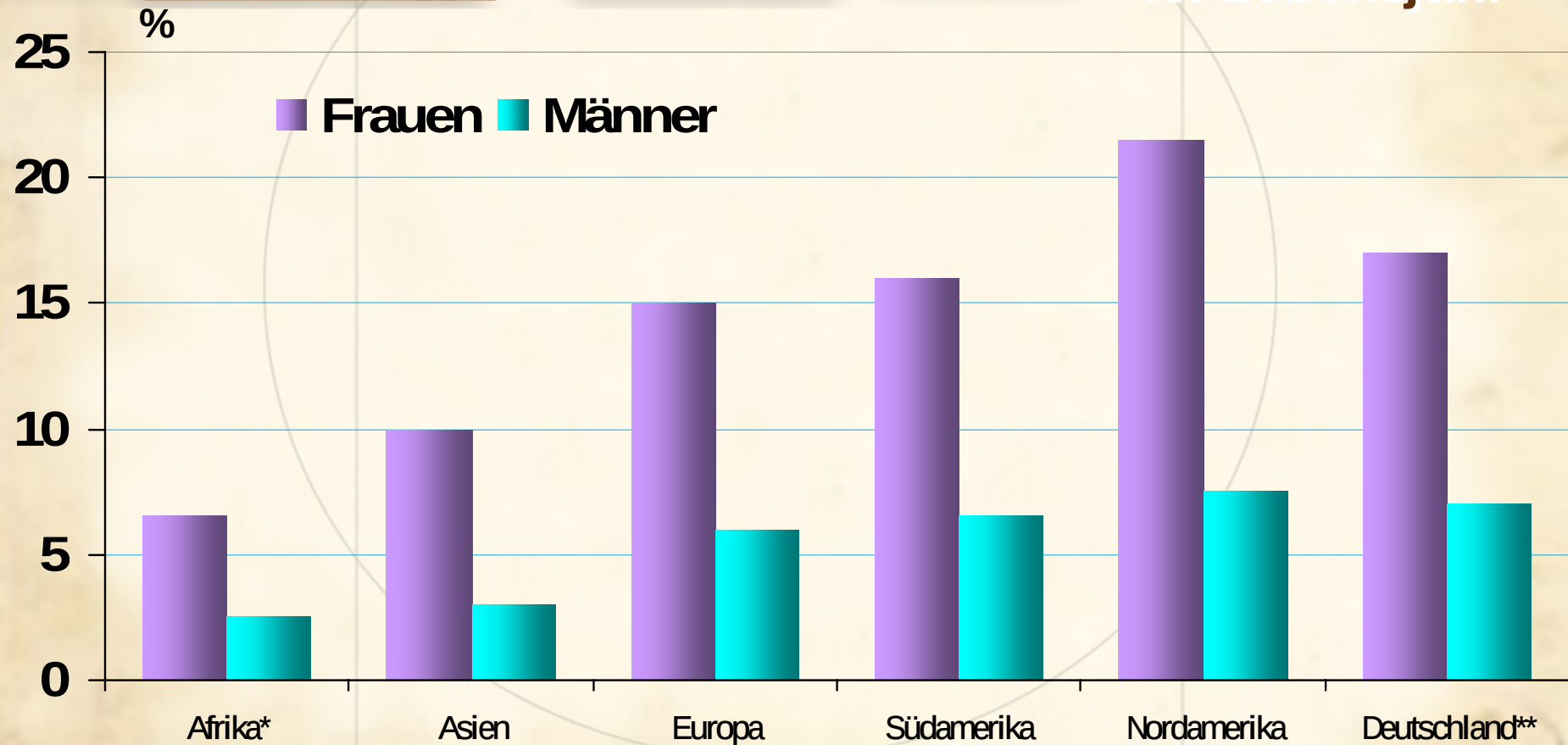


Kopfschmerzen: Einjahres- prävalenz





**Migräne:
Einjahres-
prävalenz
40. Lebensjahr**



Based on 18 population studies that used IHS criteria. Scher et al, 1999

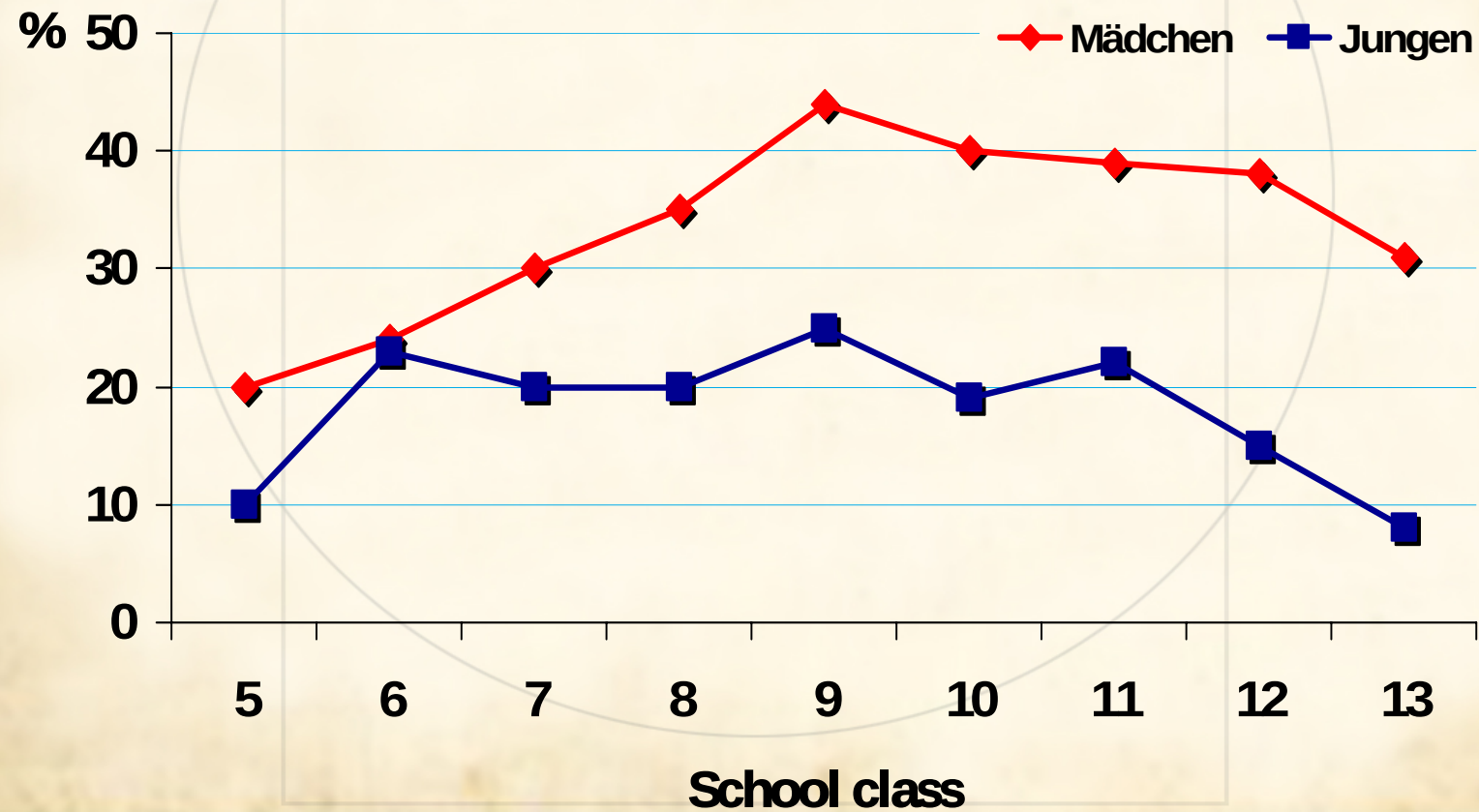
* Äthiopien

** Göbel H, Petersen-Braun M, Soyka D, 1994



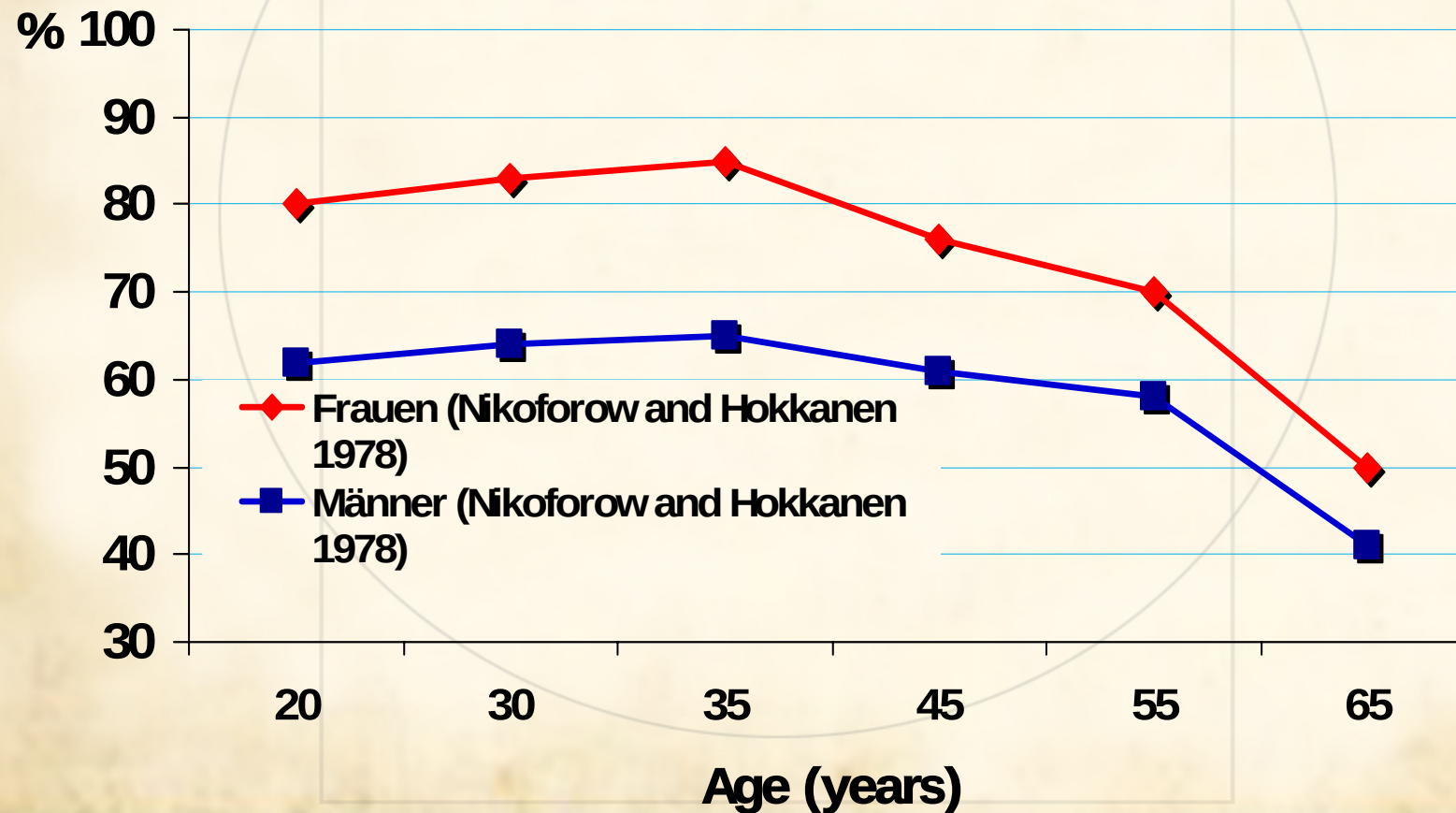


Kinder: Kopfschmerz-Einjahresprävalenz

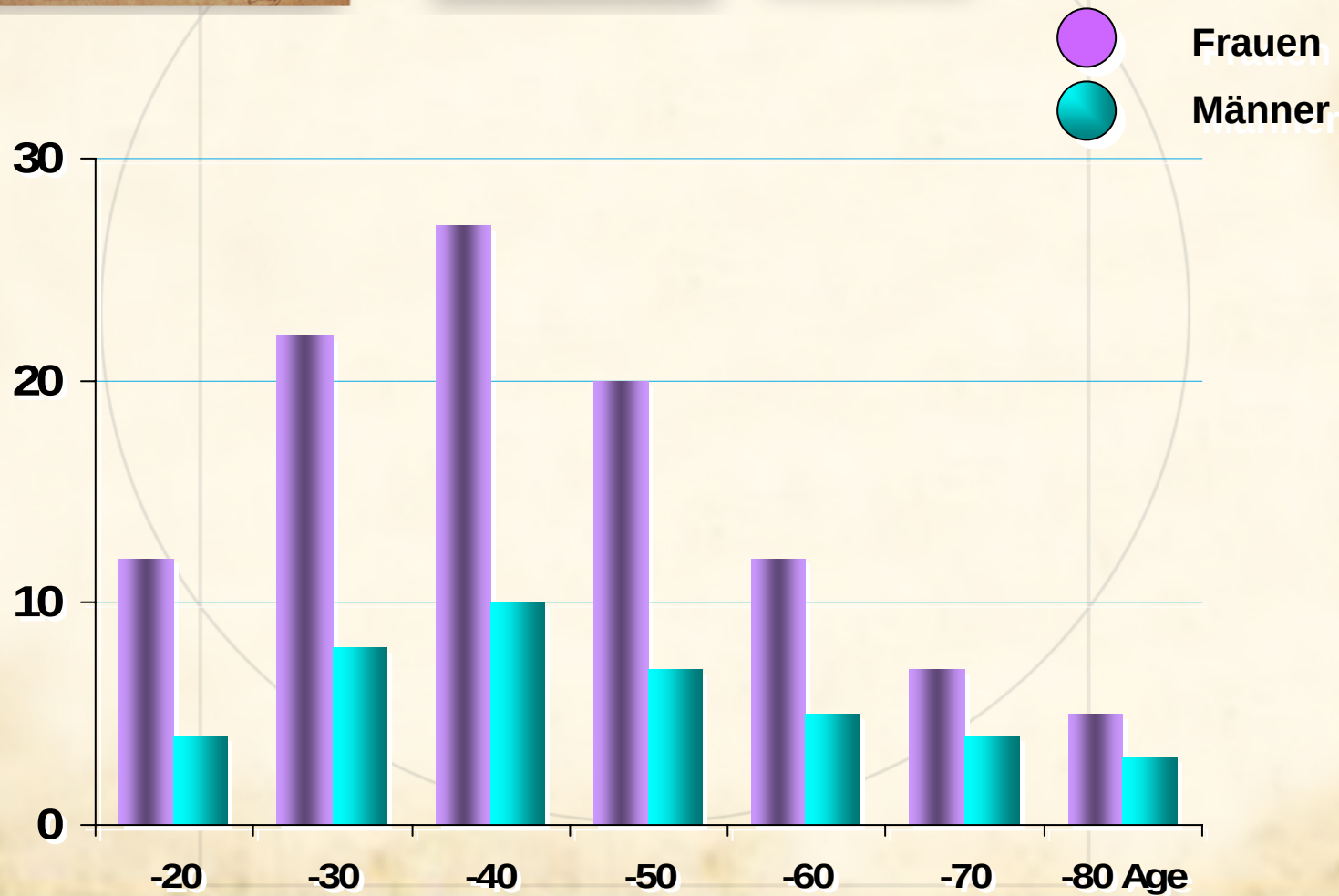


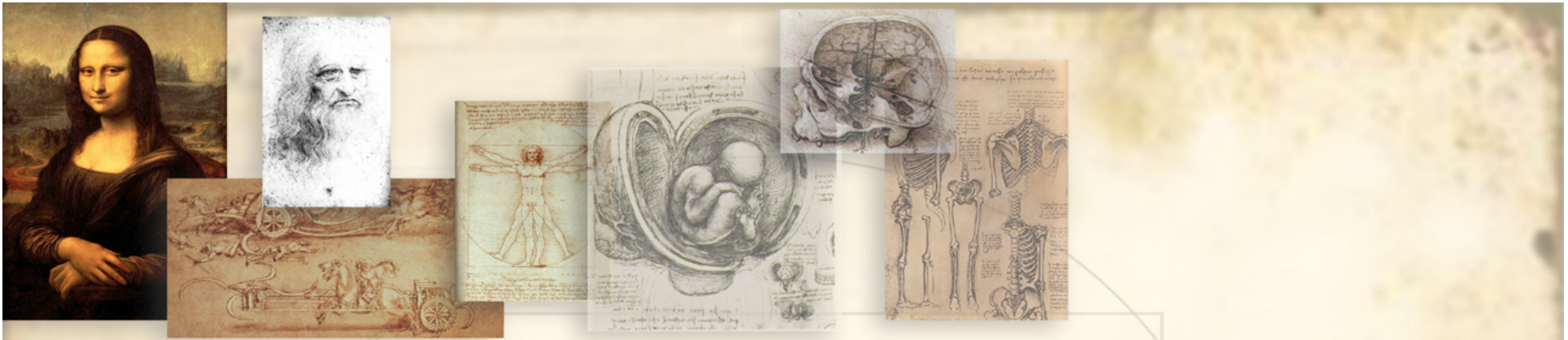


Frauen: Kopfschmerz-Einjahresprävalenz



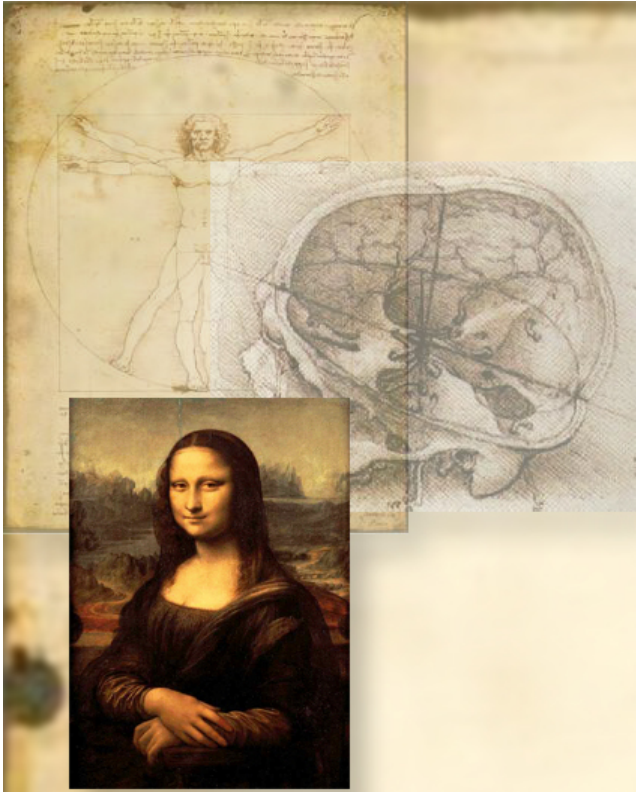
Migräne: Einjahres- prävalenz und Alter





Fazit: Frauen und Schmerzen

- ♀ ca. 1,5 ca. 2-fach erhöhte erhöhte Prävalenz bei den meisten Schmerzarten
- ♀: intensivere und länger dauernde Schmerzen, mehr betroffene Körperareale



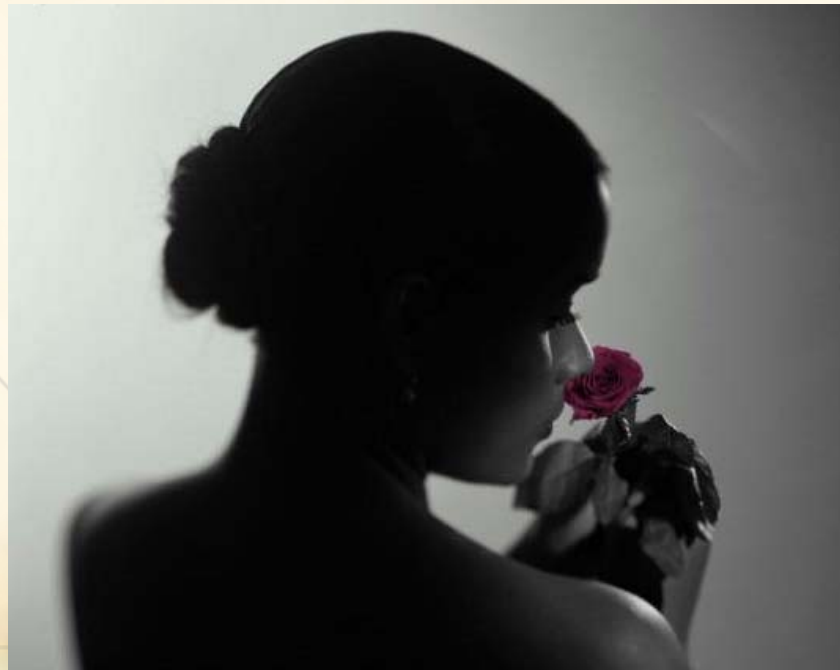
Guter Schmerz - böser Schmerz

Wozu ist Schmerz gut?



Biologischer Schmerz

- Wahrnehmung der Schmerzhaftigkeit von Erlebnisdingen

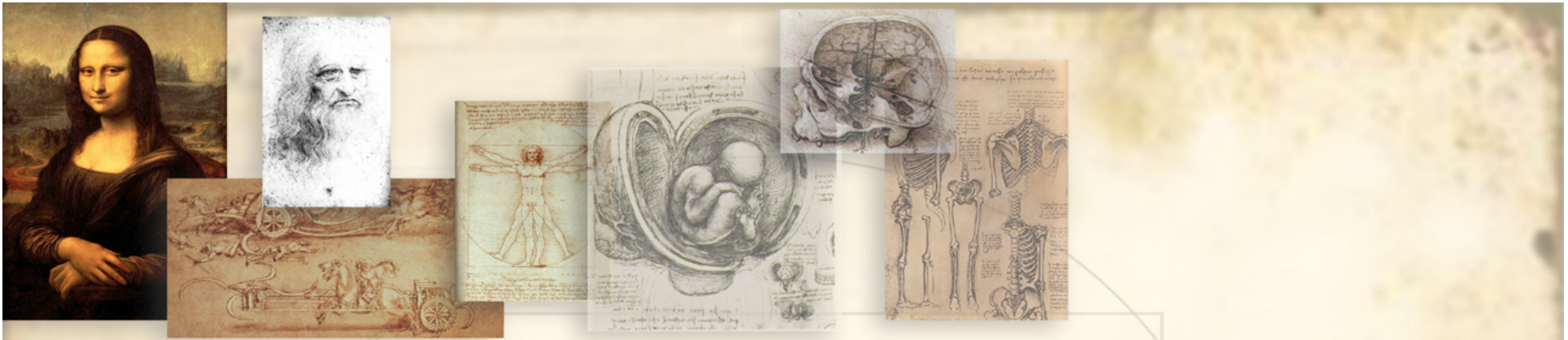




Biologischer Schmerz

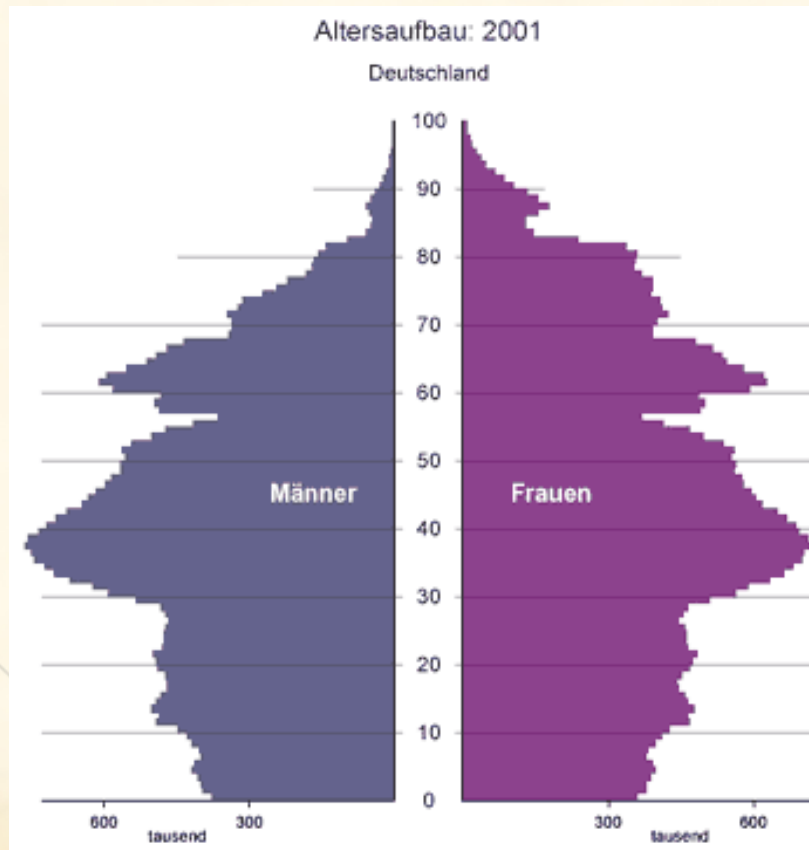
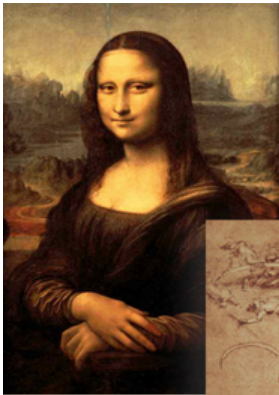
- Schmerz kann vor Schädigung warnen





Biologische Funktion

- Vermeidung von Schäden
- Motivation, Vorsicht walten zu lassen
- Verhaltensänderung für die Zukunft
- Einleitung einer Behandlung





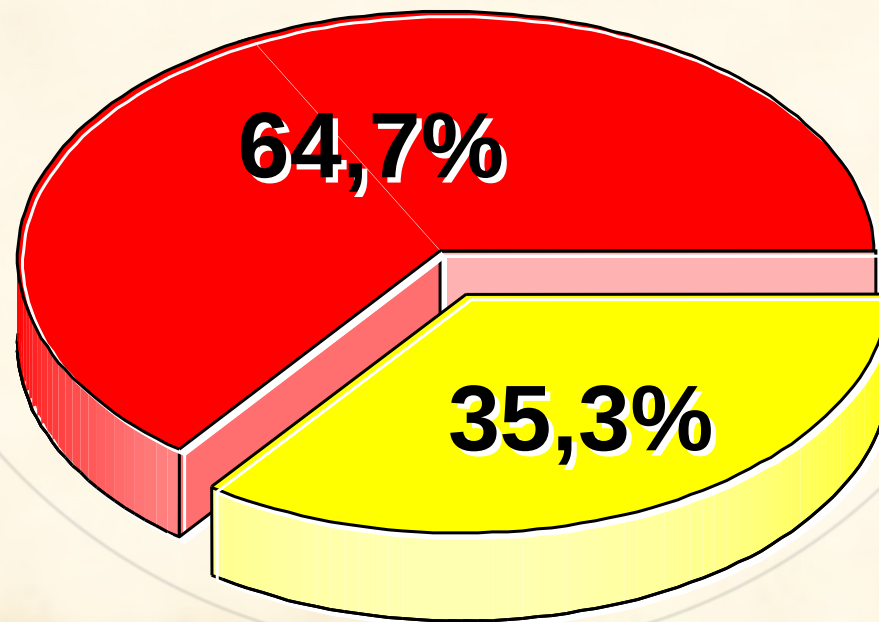
Der böse Schmerz

- Ein Schaden lässt sich nicht aufdecken
- Ein Schaden ist längst bekannt, aber lässt sich nicht beheben
- Schmerzen bestehen dauernd
- Schmerzen werden häufiger, stärker und breiten sich aus
- Schmerzen chronifizieren

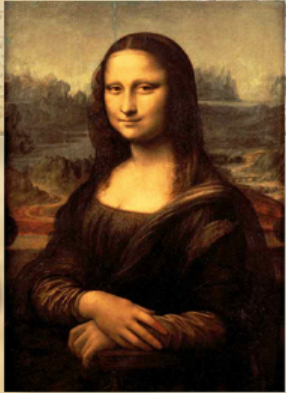
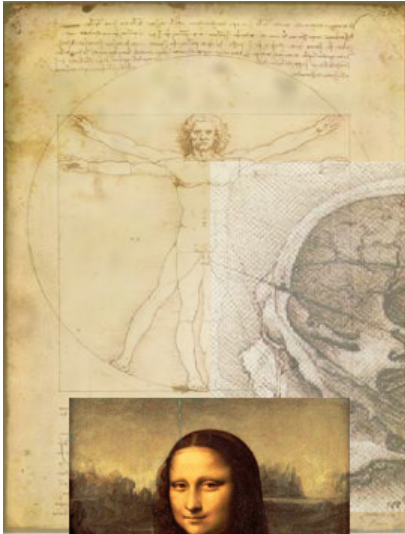


Schmerzlinik Kiel: Geschlechtsverteilung

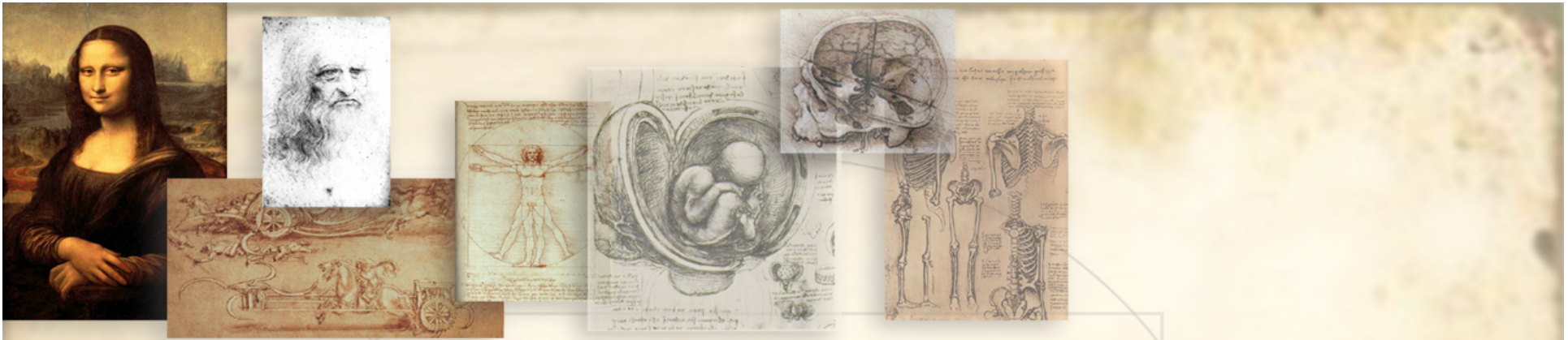
Frauen



Männer



**Frauen sind bessere
Schmerzexperten**



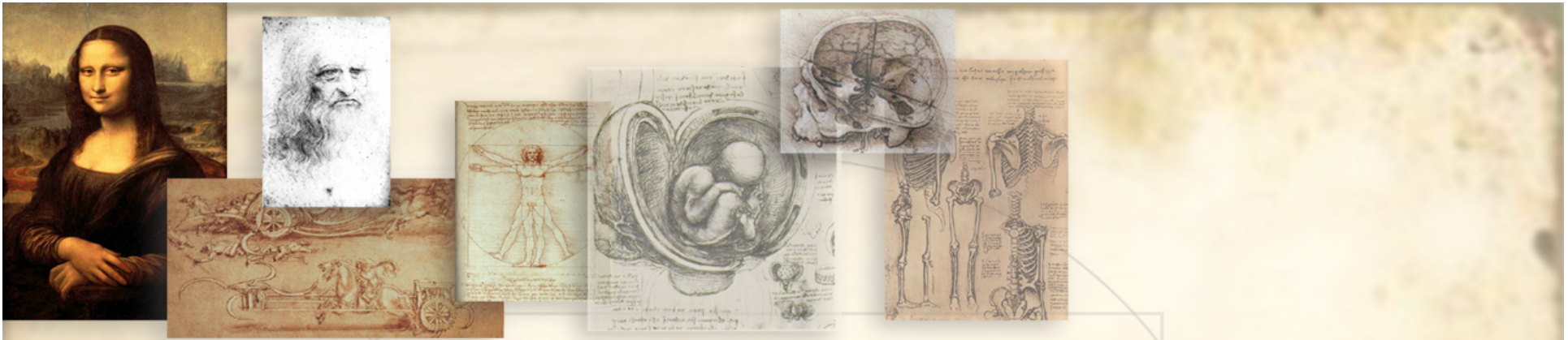
Schmerzbewältigung - Frau

- Frauen konzentrieren sich auf emotionale Aspekte
- Männer konzentrieren sich auf problemlösende und instrumentelle Strategien



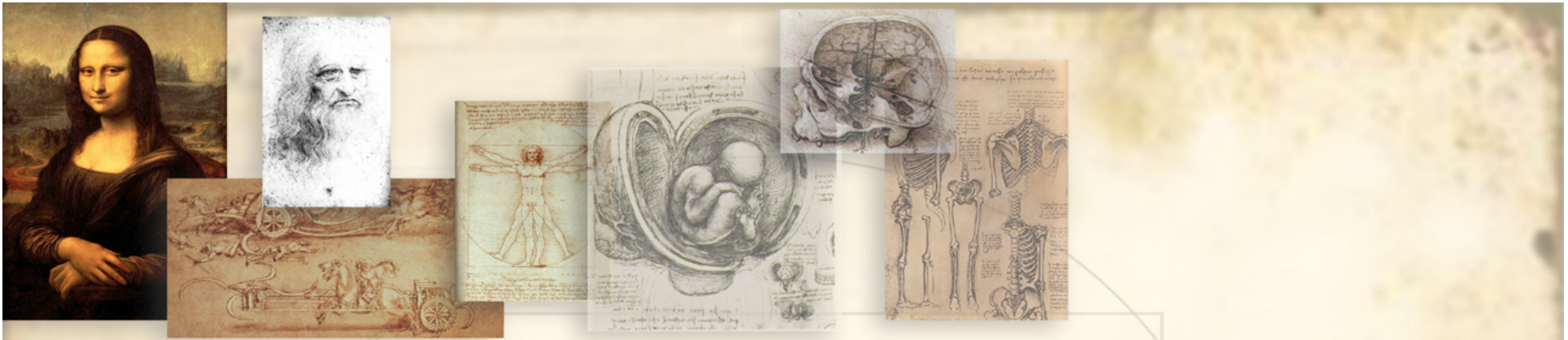
Schmerzbewältigung - Frau

- Frauen lassen sich bei Schmerzen eher helfen
- Frauen suchen soziale Unterstützung
- Frauen nehmen eher Medikamente ein
- Frauen gehen früher zum Arzt



Schmerzbewältigung - Mann

- Männer ignorieren den Schmerz länger
- Ursachen werden uminterpretiert
- Männer wollen Problem selbst lösen



Schmerzbewältigung - Folgen

- Mann: Schäden und Überlastung
- Frau: Ängste, Depressionen, sozialer Rückzug



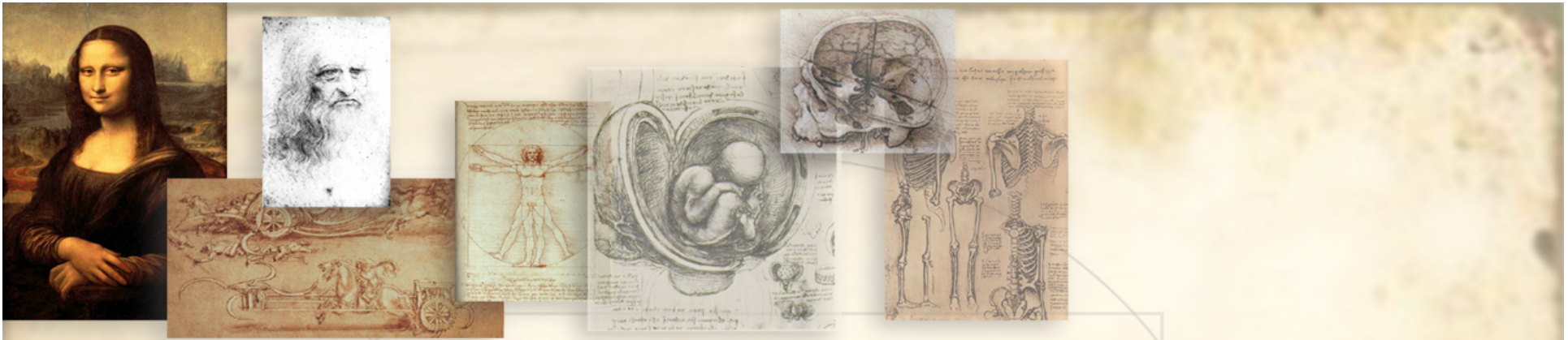
Männer zeigen Schmerz im Experiment weniger

- Attraktive weibliche Versuchsführerin:
 - Männliche Versuchsperson teilt signifikant weniger Schmerz mit



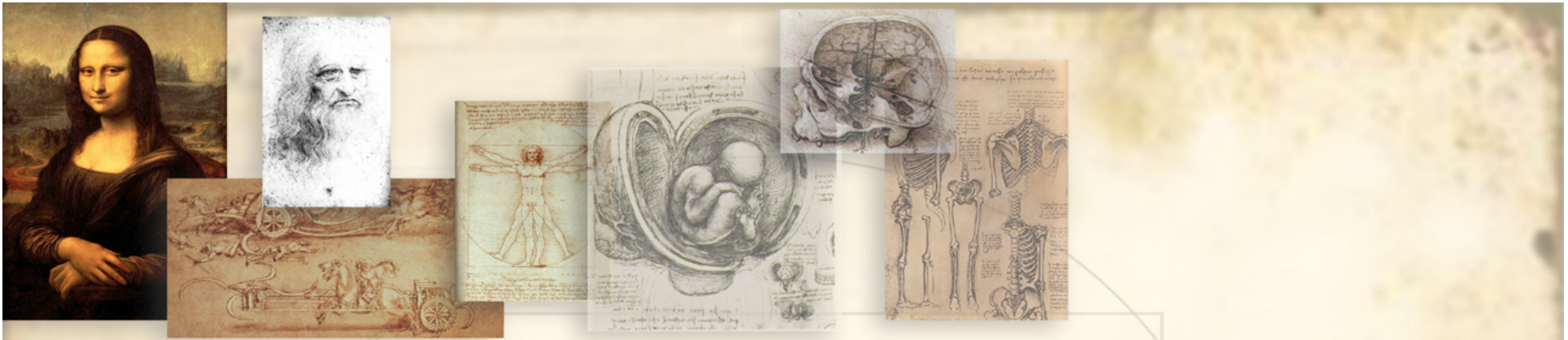
Frauen zeigen Schmerz im Experiment

- Attraktiver männlicher Versuchsleiter
 - Weibliche Probandinnen teilen mehr und intensiver Schmerz mit als gegenüber gleichgeschlechtlichen Versuchsleitern



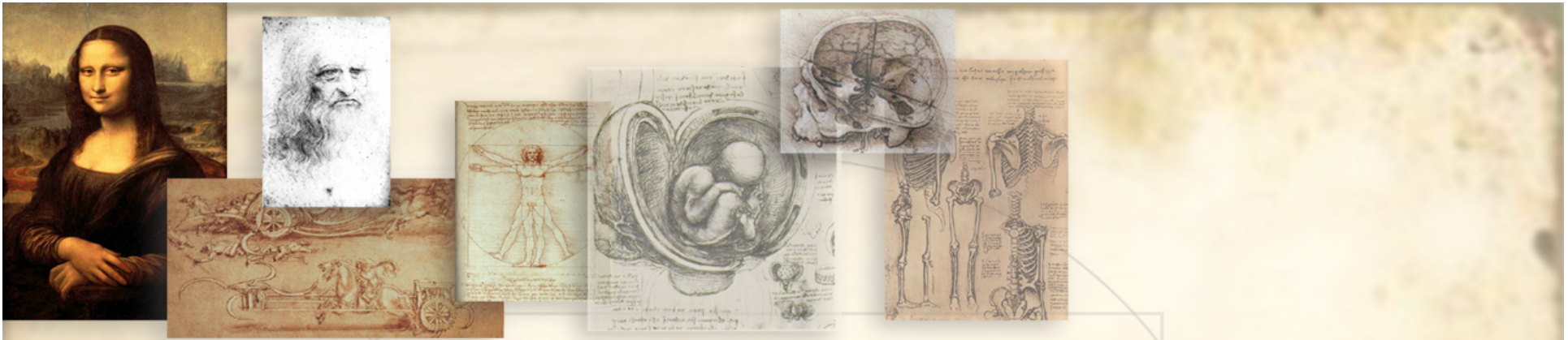
Frauen und Schmerztherapie

- Frauen erhalten weniger intensive Untersuchungen
- Schmerztherapeutische Versorgung ist geringer



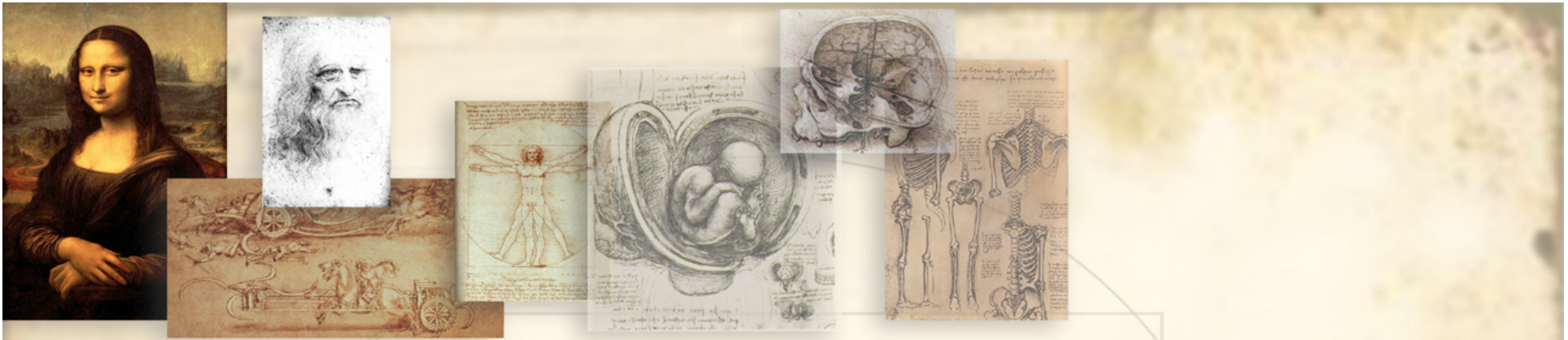
Kommunikation und Schmerz

- Frauen stufen Schmerz sprachlich zurück
- Männer jammern mehr



Kommunikation und Schmerz

- Frauen beziehen soziales Umfeld ein
 - „Ich kann für meine Familie nicht einkaufen gehen, kann wegen Schmerzen die Taschen nicht tragen ...“
 - Frauen schildern Verhalten und Erleben



Kommunikation und Schmerz

- Männer konzentrieren sich auf sich
 - „Die Schmerzen kommen von den Bandscheiben ...“
- Männer schildern Erklärungen



**Frauen färben Schmerz
mit mehr Gefühl**



René Descartes 1632 "De Homine"

- Schmerz als mechanischer körperlicher Vorgang ohne Einfluss von Erleben und Verhalten



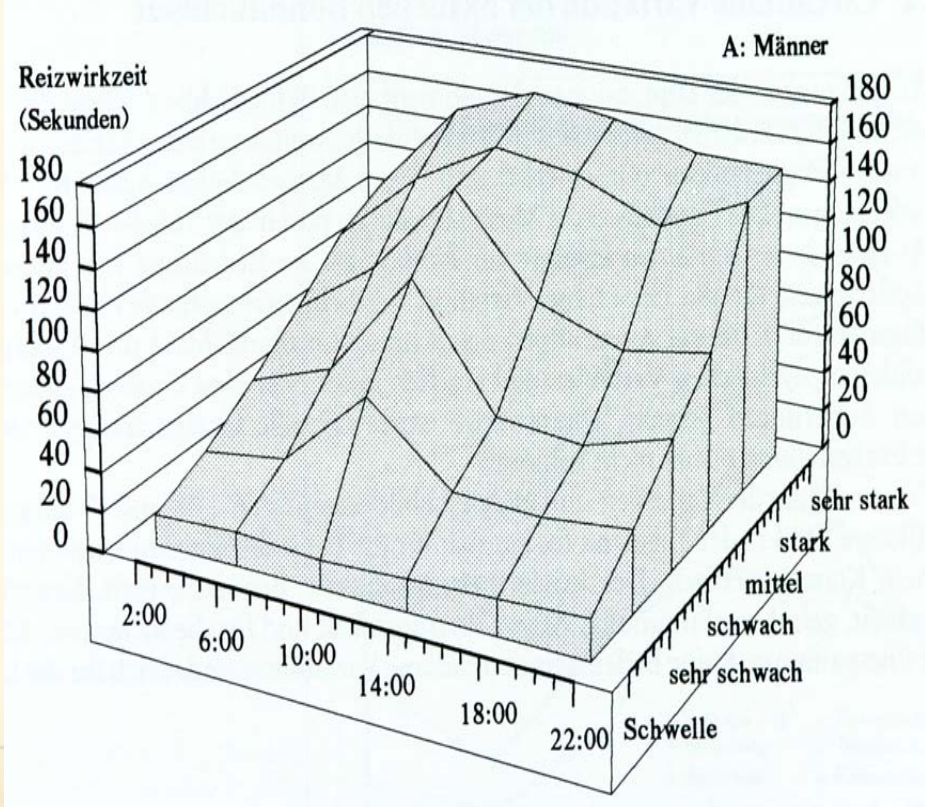
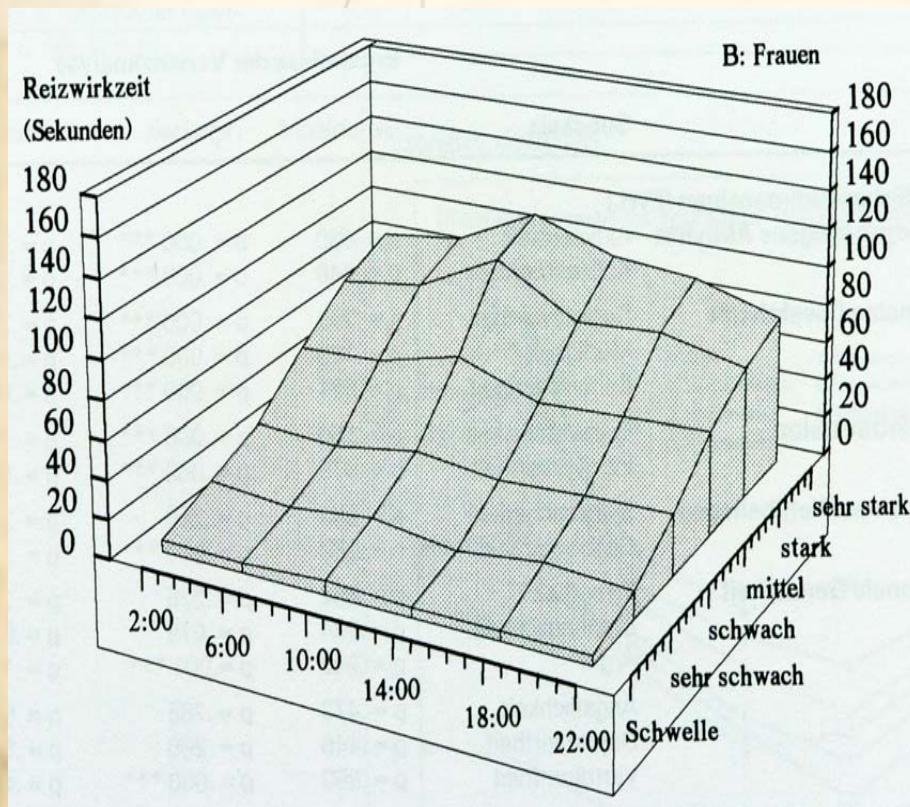


Schmerzverarbeitung im Gehirn

- Frauen sind für experimentellen Schmerz doppelt empfindlicher als Männer
- Frauen haben größere Seitenunterschiede
- Der Tag-Nacht-Rhythmus für die Schmerzempfindlichkeit ist bei Frauen ausgeprägter als bei Männern



Tag/Nacht-Rhythmik des Schmerzs





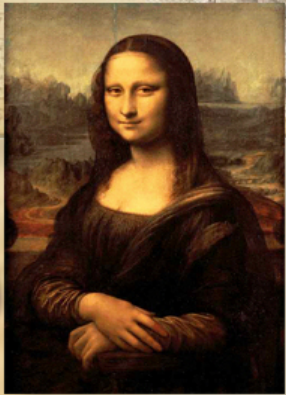
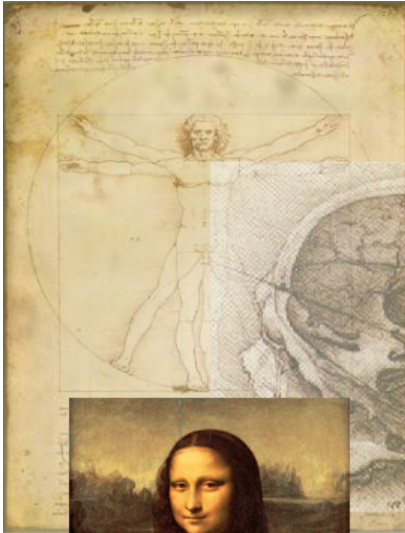
Schmerz und Gehirn

- Schmerz aktiviert bei Frauen limbisches System (PET-Studien)
- Gefühlsmäßige Tönung stärker
- Affektive und emotionale Komponente wird stärker verspürt
- Bindung an Familie und Sorge für Zusammenhalt



Schmerz und Gehirn

- Schmerz aktiviert bei Männern mehr kognitive und analytische Areale
- Schmerz befähigt zur Abwehr und Verteidigung

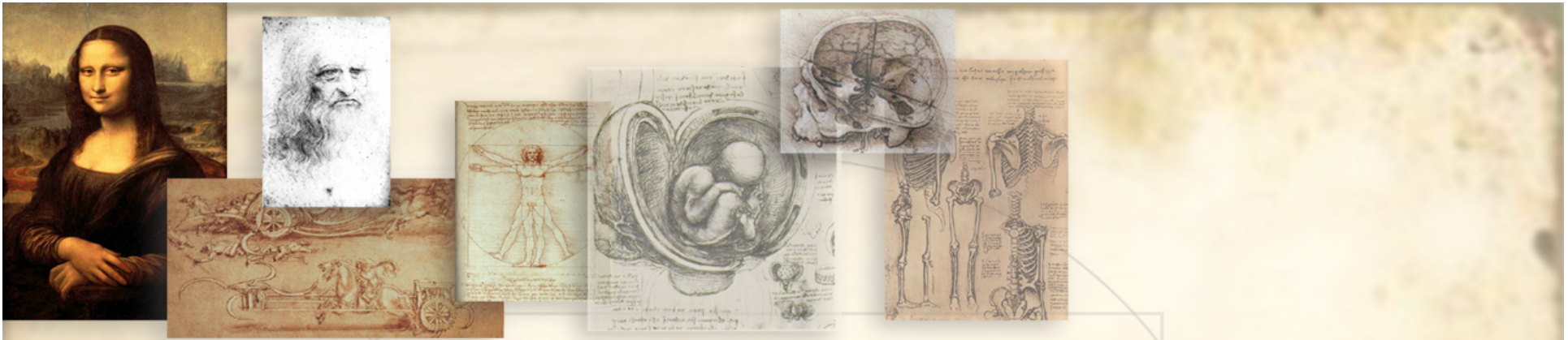


**Frauen benötigen in der
Schmerztherapie mehr
Aufmerksamkeit**



Frühe und effektive Therapie

- Alltagsschmerzen sind häufig
- Kopf, Rücken, Muskeln, Sehnen, Gelenke am meisten betroffen
- Schmerz bewirkt mehr Schmerz
- Frühe Therapie verhindert Chronifizierung



Stressabbau

- Identifizierung persönlicher Stressoren
- Tagesplan selbst bestimmen
- Nein sagen lernen
- Entspannungsverfahren lernen
- Eigenen Ryhtmus bestimmen



Bewegung

- Einseitige Tätigkeit vermeiden
- Treppe statt Aufzug
- Botengänge selbst machen
- Ausdauersport betreiben



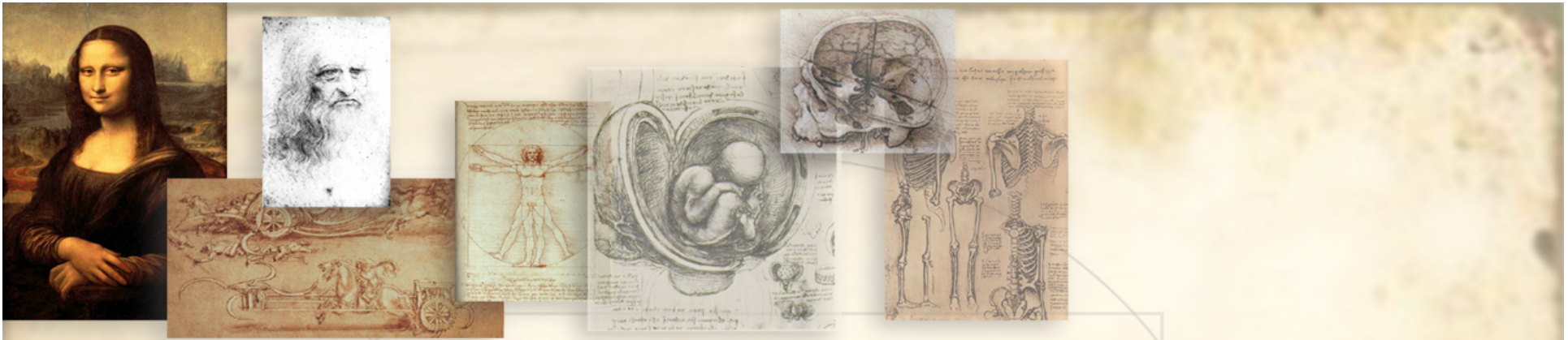
Heben und Tragen

- Bei geradem Rücken in die Hocke gehen
- Schwere Lasten nicht alleine tragen
- Frau: max. 10 kg
- Mann: max. 20 kg



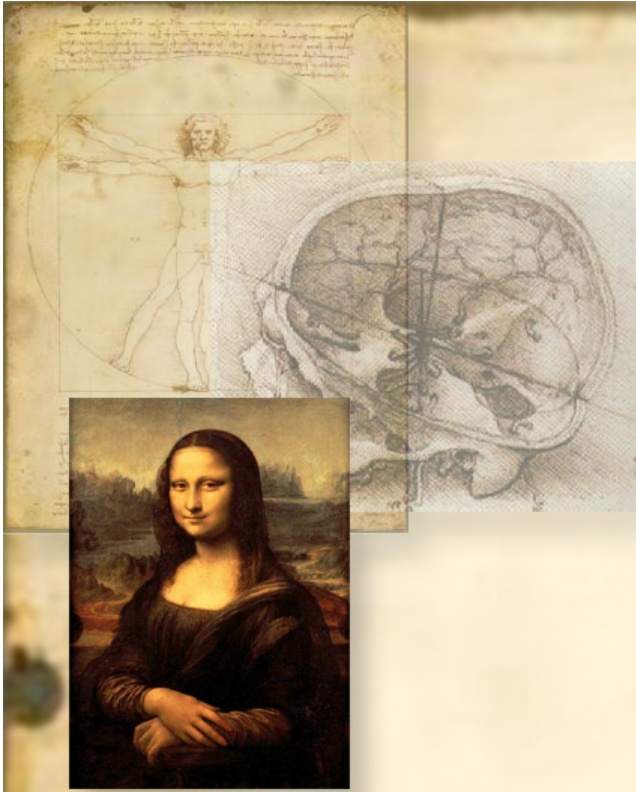
Ernährung

- Kohlenhydratreiche Kost
- Fettarm
- Mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse
- 2-3 Liter trinken



Schmerzmittel

- Schmerzen nicht aushalten
- Schmerz macht mehr Schmerz
- Schmerz zu ertragen ist keine Tugend
- Effektive Schmerzmittel schützen Gehirn vor Schmerzstimulation, Stress und Chronifizierung



**Wie Frauen mit
Schmerzmittel
umgehen sollten**



Schmerzmittel – welches?

- Acetylsalicylsäure
- Ibuprofen
- Paracetamol



Wirksamkeit bei Migräne

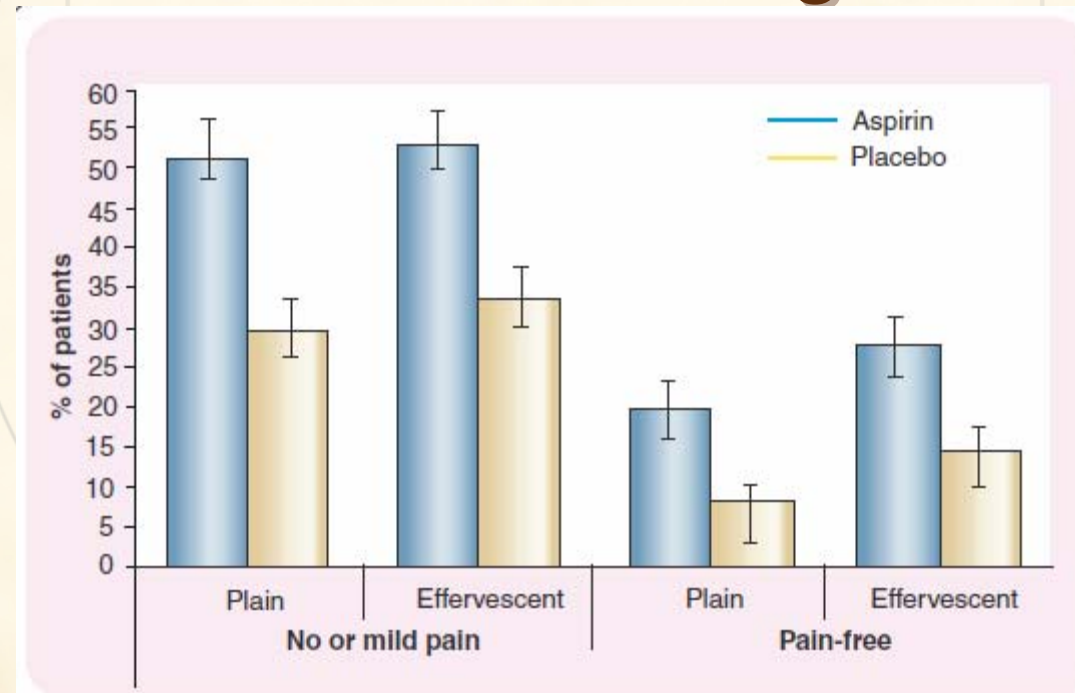
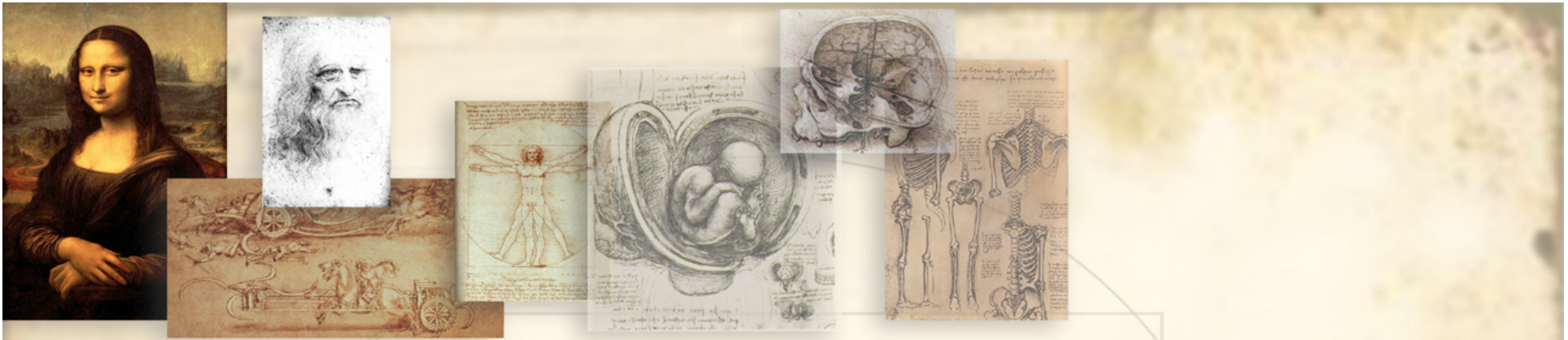


Figure 3. Weighted average and 95% confidence intervals of the number of patients with pain relief and with no pain, from studies with aspirin plain tablets and from studies with aspirin effervescent tablets and the respective placebos.



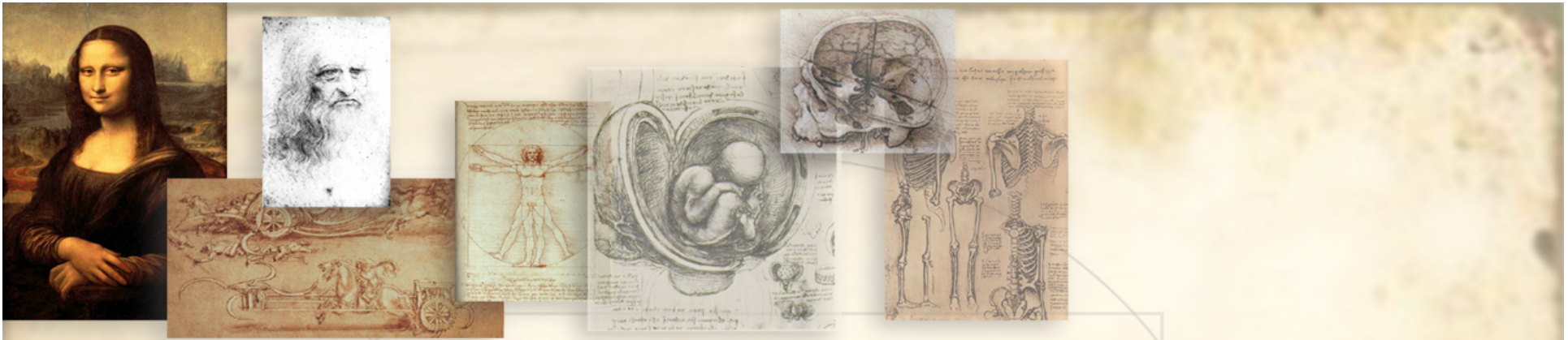
Wichtige Regeln

- Ausreichend dosieren
- Rechtzeitiger Einsatz
- Mit 250 ml Flüssigkeit einnehmen
- Wirkdauer 4 Stunden
- Monopräparate



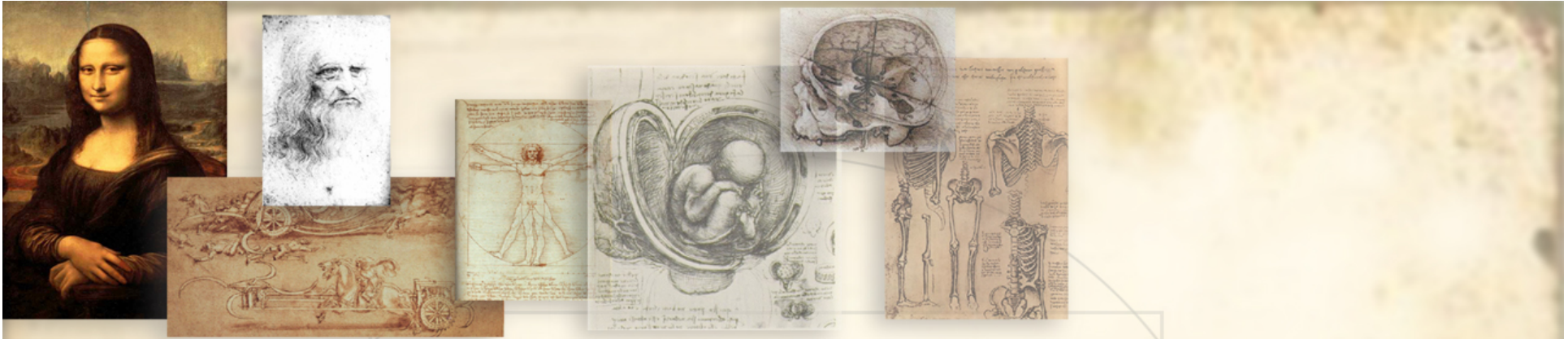
Wichtige Regeln

- Keine Schmerzmittelmischpräparate
- Risiko der Chronifizierung durch Medikamentenübergebrauchsschmerz
- Folge: Dauerschmerzen, Magen-, Leber- und Nierenschäden
- Internationale Kopfschmerzklassifikation: Risikoschwelle bei Kombi niedriger



Wichtige Regeln

- Schmerzmittel im Alltag maximal an 10 Tagen pro Monat
- Bei unklarer Ursache: zum Arzt
- Mangelnde Linderung: zum Arzt



Zusammenfassung

- Frauen haben mehr Schmerz, aber auch mehr Bewältigungsstrategien
- Frauen gehen mit Schmerz differenzierter um als Männer
- Frauen denken trotz Schmerz auch an andere
- Frauen benötigen spezielle Aufmerksamkeit in der Schmerztherapie