

Wenn Analgetika nicht reichen

Im Rahmen Ihrer Bachelor-Thesis setzte sich die Autorin mit der Thematik des postoperativen Schmerzes bei Patient:innen mit Angstgefühlen und/oder einer Depression auseinander und suchte lindernde Massnahmen, die auch im häufig hektischen Alltag implementierbar sind.

Text: Katja Blaser, Jürgen Maier

Sie behandeln auf Ihrer Abteilung die 75-jährige Frau Ramseier*. Nach einer Wirbelsäulen-Operation hat sie starke Schmerzen, die medikamentös nur schwer kontrolliert werden können. Sie leidet zudem seit einigen Monaten an einer ausgeprägten Depression, die sie im Alltag stark einschränkt.

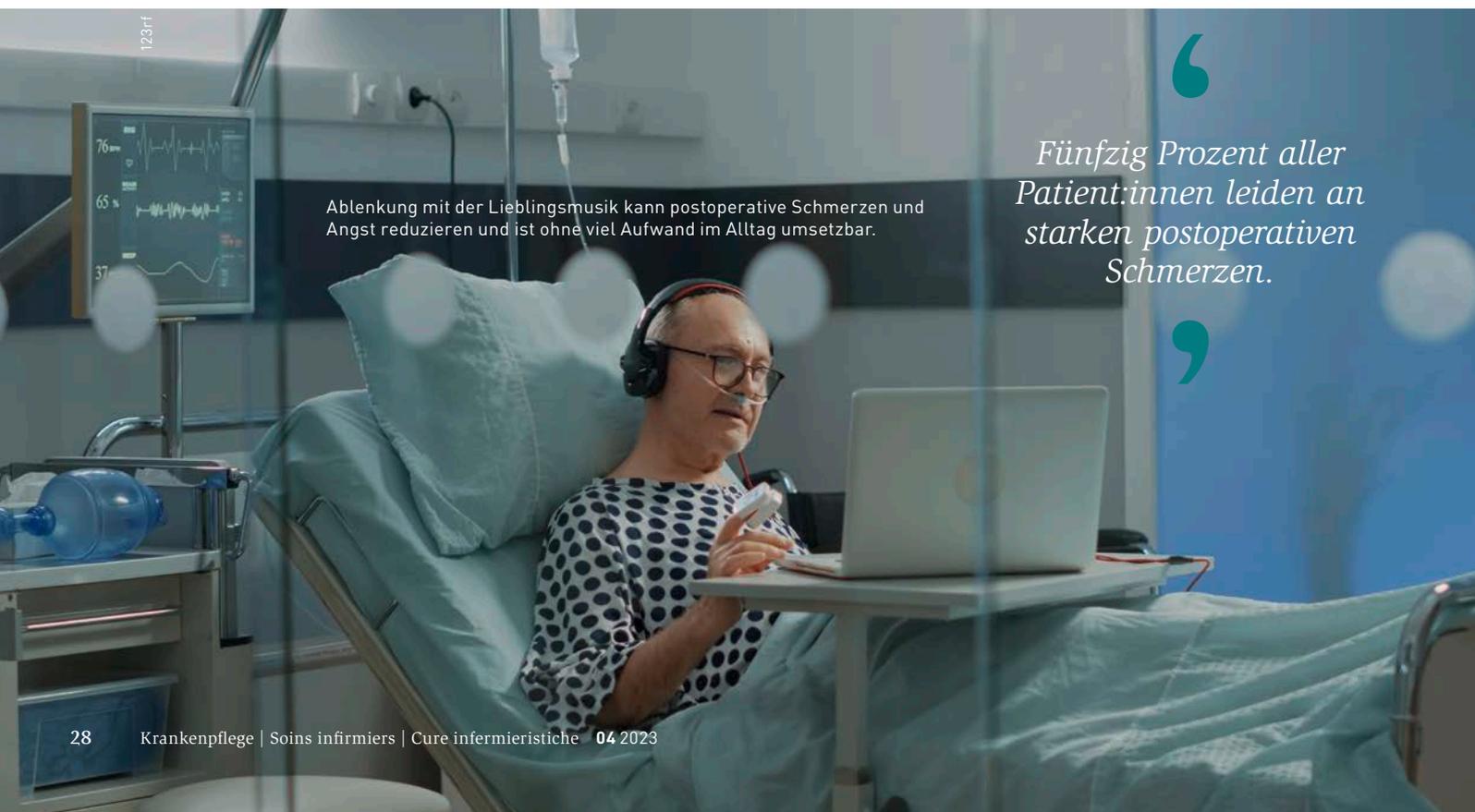
Wie Frau Ramseier leiden gemäss einer Untersuchung von 2010 50 Prozent aller operierten Patient:innen an starken postoperativen Schmerzen. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass der postoperative Schmerz ein Thema ist, mit dem sich viele Pflegefachpersonen im Akutspital konfrontiert sehen und das die Pflege der Patient:innen stark beeinflusst. Schmerz ist ein multidimensionales Phänomen, das durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird und umge-

kehrt auch viele Dimensionen wie das Wohlbefinden oder die Mobilität beeinflusst. Das ist für die Pflegefachpersonen eine grosse Herausforderung, da die ganzheitliche Behandlung von Schmerz zeitintensiv sein kann. Das Phänomen des Schmerzes ist individuell, dennoch werden in der Literatur häufig wiederkehrende Ursachen und Einflussfaktoren genannt, die den Schmerz steigern oder auslösen können.

Einige der stärksten Einflussfaktoren auf das postoperative Schmerzempfinden sind, nebst der präoperativen Opiateinnahme, Angst und depressive Symptome. Es gibt zudem starke Hinweise darauf, dass eine präoperativ bestehende Depression das postoperative Schmerzempfinden der Patient:innen signifikant verstärkt.

Diese Aussage gewinnt an Relevanz, wenn sie mit Zahlen des Bundesamts für Statistik (BFS) von 2017 in Verbindung gebracht wird. Laut diesen sind 19,5 Prozent aller Männer und 27,8 Prozent aller Frauen entweder von einer mittleren bis hohen psychischen Belastung betroffen oder haben eine diagnostizierte Depression. Wird davon ausgegangen, dass Depressionen und Angststörungen in den nächsten Jahren zunehmen, wird höchstwahrscheinlich auch die Anzahl an starken postoperativen Schmerzen zunehmen.

Ein weiterer Punkt macht die Zunahme von psychischen Krankheiten problematisch. Menschen mit psychischen Krankheiten riskieren im Akutspital eine Unterversorgung seitens des Behandlungsteams. Die Gründe dafür sind viel-



Ablenkung mit der Lieblingsmusik kann postoperative Schmerzen und Angst reduzieren und ist ohne viel Aufwand im Alltag umsetzbar.

“
Fünfzig Prozent aller Patient:innen leiden an starken postoperativen Schmerzen.
”

fältig. Oft werden diese Patient:innen aufgrund der eigenen Überforderung gemieden oder unbewusst stigmatisiert. Um das zu vermeiden, ist ein ganzheitliches Schmerzkonzept notwendig, das auch psychische Einflüsse berücksichtigt. Die Autorin setzte hier mit der Hypothese ihrer Bachelor-Arbeit an, nämlich dass die Kombination der regulären Schmerztherapie mit nichtpharmakologischen Massnahmen einen Benefit für das Schmerzempfinden sowie auf die beeinflussenden psychischen Faktoren hat. Das Fehlen von Schmerzen kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und die Patient:innen können sich besser erholen. Das Ziel der Arbeit war, realistische, nichtpharmakologische Massnahmen zu finden, die im Pflegealltag umgesetzt werden können, um das Schmerzempfinden und das Wohlbefinden der Patient:innen zu steigern. Um dieses Ziel zu erreichen wurde eine Literaturrecherche sowie ein Expertinnen-Interview mit einer erfahrenen Pain Nurse durchgeführt. Nachfolgend werden drei Interventionen zusammengefasst, mit denen Pflegefachpersonen postoperative Schmerzen positiv beeinflussen können.

Musikhören

Zwei der bearbeiteten Studien setzen sich mit dem gezielten Einsatz von Musik auseinander. Sie empfehlen Kopfhörer für die Patient:innen, die das ganze Ohr abdecken, um sie «von der Umwelt abzuschirmen». Der Vorteil ist, dass die Patient:innen sich dadurch ganz auf sich und die Musik konzentrieren können. Eine Studie weist nach, dass das Hören von Musik in der postoperativen Phase signifikante Besserungen nicht nur der Schmerzen, sondern auch der Angstgefühle mit sich bringt.

Frau Ramseier hört zuhause gerne Ländler. Sie kommt jedoch mit der neuen Technik nicht zurecht und weiss nicht, wie man das Radio bedient. Sie bieten ihr zusätzlich zur analgetischen Therapie an, den gewünschten Radiosender einzustellen und geben ihr Kopfhörer ab. Sie klären Frau Ramseier dabei auf, dass die Ablenkung mit der Lieblingsmusik helfen kann, ihre Schmerzen zu vermindern.

Gezielte Entspannung

Bei sämtlichen untersuchten Entspannungstechniken konnte eine signifikante Wirkung auf den postoperativen Schmerz nachgewiesen werden. Sie haben zudem den Vorteil, dass sie nach

einer patientengerechten Edukation selbstständig durchgeführt werden können und daher nur wenig personellen Ressourcen benötigen.

Für eine erfolgreiche Implementierung muss zunächst geklärt werden, wer die Patient:innen in den untersuchten Entspannungsmethoden anleitet und welche Techniken angewandt werden. Letzteres hängt vom Fachgebiet der jeweiligen Pflegefachpersonen und deren Kenntnissen ab. Zusätzlich könnten neue Technologien angewendet werden, um die Pflege zu entlasten. Eine Möglichkeit bietet der Einsatz von Virtual-Reality-Brillen (VR-Brillen). Diese wurden im Rahmen einer Studie getestet und führten zu signifikanten Besserungen der Schmerzen.

Im Rahmen eines Pilotprojekts hat Ihr Spital vier VR-Brillen gekauft, auf denen Entspannungsprogramme verfügbar sind. Frau Ramseier scheint trotz ihres Alters offen für neue Ansätze zu sein. Sie schlagen ihr deshalb diese ergänzende Massnahme vor. Sie wirkt zuerst skeptisch, probiert es anschliessend jedoch. Sie erklären Frau Ramseier wie die VR-Brille funktioniert und beginnen das Programm, zu dem sie in einer Weiterbildung geschult worden sind. Vorab positionieren Sie die Patientin in einer bequemen Position.

Massagetechniken

Viele Studien kamen zum Schluss, dass die Anwendung von Massagetechniken signifikante Verbesserungen in Bezug auf Schmerz und Angstgefühle mit sich bringen. Das führt häufig auch zu einer besseren Zufriedenheit mit dem Schmerzmanagement.

Es gibt zahlreiche Massagetechniken, deren Nutzen den zeitlichen Aufwand rechtfertigt. Die Herausforderung ist, sie in den Pflegealltag zu integrieren, ohne dass sie zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Besonders wirkungsvoll erweist sich die Reflexzontechnik. Da diese Technik jedoch einige Zeit benötigt, können als Ersatz und je nach Fachgebiet Massagebälle und -rollen eingesetzt werden. Um die Massagetechniken standardisiert in den Pflegealltag zu integrieren ist es sinnvoll, andere Professionen wie die Physio- oder Ergotherapie miteinzubeziehen.

Frau Ramseier liegt nach der letzten Mobilisation verspannt im Bett und gibt erneut starke Schmerzen an. Sie haben gerade eine Leerzeit und entschliessen sich dazu, Frau Ramseier in Form einer

Handreflexzonenmassage zu begleiten. Sie scheint dies zu schätzen und entspannt sich nach einigen Minuten sichtbar. Frau Ramseier konnte so sehen, dass die Massagetechniken hilfreich sein können. Sie geben der Patientin einen Massageball ab und instruieren sie, wie sie sich damit selbst massieren kann. Die Patientin freut sich darüber, da sie so auch kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn sie so lange ihre Zeit in Anspruch nimmt.

Ausblick

Alle vorgestellten Massnahmen weisen aus Sicht der Autorin ein hohes Potenzial für die Implementierung in die Praxis auf. Die Herausforderung besteht darin, die teilweise zeitaufwendigen Massnahmen in den oft stressigen Alltag zu integrieren. In den vorgestellten Beispielen sind Interventionen beschrieben, die das ermöglichen könnten. Sie beeinflussen das postoperative Schmerzempfinden positiv, verbessern die Zufriedenheit mit dem Schmerzmanagement oder vermindern depressive Stimmungen sowie Angstgefühle.

Die Zufriedenheit mit dem Schmerzmanagement sowie der Aspekt des psychischen Wohlbefindens gehen in der pflegerischen Betreuung von chronischen Schmerzpatient:innen häufig unter. Das zeigt, wie multifaktoriell die Behandlung des postoperativen Schmerzes ist und weshalb ein ganzheitlicher Behandlungsansatz so zentral ist. Wichtig bei der Anwendung von nichtpharmakologischen Massnahmen zur Bekämpfung von postoperativen Schmerzen ist, dass diese als komplementäre Massnahme zur medikamentösen Therapie angewandt werden und nicht als deren Ersatz.

* alle Namen fiktiv

.....



Das Literaturverzeichnis kann bei der Redaktion oder bei der Autorin angefordert werden:
k.blaser@aemmeplus.ch

Autor:innen

Katja Blaser Pflegefachfrau BScN, MCSN i.A. gefördert durch ein Stipendium der Careum Stiftung, Pflegeexpertin bei Spitex AemmePlus AG, k.blaser@aemmeplus.ch

Jürgen Maier MScN, Fachführender Pflegeexperte, Universitätsspital Zürich