



Opinion Lab
Offene innovative Pflege

**Werkzeug
koffer**

nicht-pharmakologische Maßnahmen zur Schmerzreduktion

Autorinnen: Eva Pichler, Manuela Hödl, Doris Eglseer, Daniela Schoberer
Version 04



Caritas

Dieser Werkzeugkoffer entstand in Zusammenarbeit des Instituts für Pflegewissenschaft der Medizinischen Universität Graz und der Caritas Steiermark im Rahmen des FWF Projekts OPINION Lab (CM 300).

Der Werkzeugkoffer wurde im Rahmen des OPINION Labs entwickelt. Das OPINION Lab ist ein zur Gänze vom Österreichischen Wissenschaftsfonds (FWF) gefördertes Projekt [doi:10.55776/CM3]. Zum Zwecke des offenen Zugangs haben die Autor*innen eine CC BY-Lizenz für den Werkzeugkoffer. Diese Lizenz erlaubt Dritten, den Werkzeugkoffer zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange die Urheber des Originals genannt werden.

Inhalt

Einleitung	2
Indikation und empfohlene Maßnahmen	7
Empathische Zuwendung	12
Körperliche Bewegung	13
Entspannungstechniken und Achtsamkeitstraining	17
Selbsthypnose und Achtsamkeitsübungen	18
Entlastung des betroffenen Körperteils/Positionierung	20
Ablenkung	23
Schlaf fördern	24
Psychologische Unterstützung	27
Kälteanwendung	29
Wärmeanwendung	31
Wickel und Umschläge	33
Lachübungen	35
Massage und Einreibung	36
Musik	38
Aromapflege	39
Pharmakologische und nicht-pharmakologische Hypes	40
Pharmakologische und nicht-pharmakologische Hypes mit unklarer Wirkung	42
Pharmakologische und nicht-pharmakologische Hypes ohne nachgewiesene Wirkung	44

Einleitung

Schmerzmanagement

Ein effektives Schmerzmanagement sollte immer aus verschiedenen Ansätzen bestehen und sowohl medikamentöse wie auch nicht-medikamentöse Therapien enthalten, welche individuell an die betreffenden Bewohner*innen angepasst sind. Dafür ist häufig die Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen nötig, wie zum Beispiel von Hausärzt*innen, Physiotherapeut*innen und Pflegepersonen.

Schmerzeinschätzung/Schmerzassessment

Sobald ein Bewohner*eine Bewohnerin Schmerzen äußert oder diese durch eine Pflegeperson wahrgenommen werden, ist die Durchführung einer Schmerzeinschätzung (Schmerzassessment) erforderlich. Bei der Wahl des geeigneten Assessmentinstruments muss die kognitive Verfassung des Bewohners*der Bewohnerin beachtet werden.

Das Schmerzassessment dient nicht nur zur initialen Einschätzung der Schmerzen, sondern auch zur Evaluierung der Schmerzen und des Schmerzmanagements.

Bei Personen mit chronischen Schmerzen soll das Schmerzassessment in regelmäßigen Abständen stattfinden.

Nebenwirkungen und/oder andere Auffälligkeiten

Treten während oder nach der Schmerzbehandlung Nebenwirkungen und/oder andere Auffälligkeiten bzw. Zustandsveränderungen auf, so ist ärztliche Expertise hinzuzuziehen.

Bei den folgenden Zuständen oder Auffälligkeiten ist eine ärztliche Expertise unbedingt erforderlich:

- Rötung und Schwellung
- Schmerzen nach Unfall
- Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen
- Sehr starke Schmerzen
- Gliedmaße bzw. Gelenk (z. B. Schulter) lässt sich nicht mehr richtig bewegen
- Gelenk fühlt sich instabil an / ist ausgekugelt
- Veränderung des Gesundheitszustands
- Unwohlsein

Wichtige Hinweise zum Schmerzmanagement

Wer darf was?

Die Anwendung komplementärer Pflegemethoden ist eine Tätigkeit der pflegerischen Kernkompetenzen (§ 14 GuKG) und bedarf keiner ärztlichen Anordnung. Hier ist die Pflegeperson eigenständig und eigenverantwortlich tätig und kann aufkommende Gesundheitsbeeinträchtigungen primär auch komplementär lösen.

Ob und wann ein Arzt*eine Ärztin beizuziehen ist, obliegt der Einschätzung durch den*die DGKP. Wichtig ist zu beachten, welche Gesundheitsbeeinträchtigung primär komplementär behandelt werden kann und welche die Beiziehung der ärztlichen Expertise unumgänglich macht. Es ist eine Kernkompetenz des*der DGKP, eine laufende Beobachtung und Überwachung des Gesundheitszustandes vorzunehmen.

Was ist Schmerz? Wie unterscheiden sich akute und chronische Schmerzen?

Unter Schmerzen wird eine unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung verstanden. Diese kann mit einer tatsächlichen oder potenziellen Gewebeschädigung einhergehen. Wichtig ist, dass Schmerzen immer eine persönliche Erfahrung sind, daher soll jede Äußerung von Schmerzen gleichermaßen ernst genommen werden.

Akute Schmerzen treten meist plötzlich auf und ihnen liegt eine Ursache zugrunde. Es gibt unterschiedliche Definitionen, wie lange akute Schmerzen andauern können – wichtig ist dabei, solange die Ursache vorhanden ist und der Heilungsprozess noch in Gange ist, werden die Schmerzen als akut definiert. Dieser Prozess kann von ein paar Minuten bis hin zu 3 oder sogar 6 Monaten gehen.

Chronische Schmerzen dauern länger an oder treten immer wieder auf und dauern länger als 3 Monate. Weiters sind chronische Schmerzen multifaktoriell bedingt. Das bedeutet sie werden durch biologische, psychologische und soziale Faktoren beeinflusst.

Was wird unter spezifischen Schmerzen verstanden und was unter unspezifischen Schmerzen?

Als spezifische Schmerzen werden solche bezeichnet, die durch eine eindeutige Ursache wie z. B. durch eine Erkrankung verursacht werden. Schmerzen ohne erkennbar medizinische Ursache werden als nicht-spezifische oder unspezifische Schmerzen bezeichnet. Sowohl spezifische als auch unspezifische Schmerzen können akut oder chronisch sein.

Sind Rückenschmerzen und Kreuzschmerzen dasselbe?

Nein! Der Rücken kann in einen oberen und in einen unteren Bereich eingeteilt werden. Der untere Rücken wird auch als „Kreuz“ bezeichnet, abgeleitet vom dort befindlichen Kreuzbein. Der obere Rücken erstreckt sich von den Schultern bis zu den unteren Rippen und der untere Rücken erstreckt sich von den unteren Rippen bis unter das Gesäß. Rücken bezeichnet daher den gesamten Rücken und Kreuz nur den unteren Bereich.

Warum Schonung/Bettruhe nicht förderlich ist

Körperliche Aktivitäten zu vermeiden, mag vielleicht kurzfristig zur Schmerzlinderung beitragen, führt langfristig jedoch zur Schmerzverstärkung und zusätzlich zu schmerzbedingten Aktivitätseinschränkungen. Durch die fehlende Beanspruchung der Muskulatur werden wichtige Muskelgruppen geschwächt. Sie reagieren bei Belastung nun vorschnell mit Schmerz. So können sich die Beschwerden schleichend verstärken und es kann zu Funktionseinschränkungen, Passivität und negativen Stimmungslagen kommen.

In Ausnahmefällen, beispielsweise bei akuten oder traumatischen Schmerzen, kann eine kurzfristige Schonung oder Bettruhe durchaus sinnvoll sein. Diese wird in der Regel von ärztlicher Seite verordnet und ist unbedingt einzuhalten.

Warum im Einzelfall auch Maßnahmen mit unklarer Wirkung durchgeführt werden können

Grundsätzlich sollen den Bewohnern*innen von der Pflege bevorzugt empfohlene Maßnahmen angeboten werden. Wünscht ein Bewohner*eine Bewohnerin eine Maßnahme unklarer Evidenz, so kann diese trotzdem zur Anwendung kommen. Häufig handelt es sich dabei um Maßnahmen, die von den Bewohnern*innen schon immer angewendet wurden und von deren Nutzen sie überzeugt sind. Hier gilt es, die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner*innen in den Fokus zu rücken! Treten jedoch Nebenwirkungen oder unerwünschte Wirkungen auf, sollte den betreffenden Bewohnern*innen zwingend von der Maßnahme abgeraten werden.

Wie wurde der Werkzeugkoffer entwickelt?

Das pflegerische Handeln soll evidenzbasiert erfolgen. Dies bedeutet, dass die verfügbaren Forschungserkenntnisse, die klinische Erfahrung der Pflegepersonen, die Bedürfnisse der Bewohner*innen sowie die zur Verfügung stehenden Ressourcen in die pflegerische Versorgung einfließen.

Dieser Werkzeugkoffer basiert auf aktuell verfügbaren Forschungserkenntnissen, die von Mitarbeiter*innen des Instituts für Pflege- und Gesundheitswissenschaften systematisch ausgewählt wurden.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen basiert entweder auf eigens durchgeführten Rapid Reviews oder stammt aus Webseiten mit vertrauenswürdigen Informationen.

Rapid Reviews sind schnelle Übersichtsarbeiten über bestehende Forschung, die mit speziellen Methoden in einem begrenzten Zeitraum erstellt werden. Dabei werden vorhandene Studien systematisch gesammelt, bewertet und zusammengefasst.

Die verwendeten Webseiten erfüllen bestimmte Qualitätskriterien. Dazu gehörten eine klare Angabe der Autor*innen, nachvollziehbare Quellen und Referenzen, regelmäßige Aktualisierungen (nicht älter als 5 Jahre) sowie die Offenlegung der Website-Betreiber*innen. Außerdem darf keine Werbung für Produkte enthalten sein, und die Inhalte müssen unabhängig erstellt sein, ohne Finanzierung durch die Industrie.

Bei einzelnen Maßnahmen ist nicht klar, ob diese beim Schmerzmanagement helfen. Diese werden unter „unklare Wirkung“ eingeordnet. Das liegt meistens daran, dass derzeit zu wenig aussagekräftige Studien dazu vorliegen. Weitere Studien können dieses Wissen verändern.

Grundsätzlich gilt: WISSEN VERÄNDERT SICH!

Die Wissenschaft ist ständig in Bewegung, und weitere Studien können derzeitige Ergebnisse bestätigen, aber auch hinterfragen oder sogar widerlegen.

Wichtiges in Kürze

Effektives Schmerzmanagement besteht in der Regel aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen.

Ärztliche Expertise ist bei Nebenwirkungen oder Zustandsveränderungen zwingend erforderlich.

Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner*innen sind stets zu beachten.

Schonung/Bettruhe sind prinzipiell nicht förderlich und nur in Ausnahmefällen eine Maßnahme des Schmerzmanagements!

Indikation und empfohlene Maßnahmen

Akute Kreuzschmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Akute Rückenschmerzen

stufenweise Positionierung (siehe Seite 20)

Akute Schmerzen

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Autogenes Training (siehe Seite 17)

Akute Schulterschmerzen

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Arthrose (insbesondere Knie-, Hüft-, Finger- oder Wirbelgelenksarthrose)

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Ausdauertraining mit geringer Intensität (siehe Seite 13)

Bewegungstherapie (siehe Seite 18)

Bandscheibenvorfall

entlastende Positionierung (siehe Seite 20)

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Baker-Zysten

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Wärmeanwendungen (siehe Seite 31)

Chronische Schmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Autogenes Training (siehe Seite 17)

Positive Gedanken fördern (siehe Seite 27)

Musik (siehe Seite 38)

Chronische Kreuzschmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Autogenes Training (siehe Seite 17)

Entzündungen

Kälteanwendung (siehe Seite 29)

Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie)

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Ausdauertraining mit geringer Intensität (siehe Seite 13)

Kräftigungsübungen (siehe Seite 13)

Dehnübungen (siehe Seite 13)

Meditative Bewegungsarten (siehe Seite 13)

Vibrationstraining (siehe Seite 13)

Selbsthypnose (siehe Seite 18)

Fantasiereisen (siehe Seite 18)

Kognitive Verhaltenstherapie (siehe Seite 27)

Positive Gedanken fördern (siehe Seite 27)

Musik (siehe Seite 38)

Fingerarthrose

Stifte, Greif- und Öffnungshilfen (siehe Seite 20)

Golferarm/Golferellenbogen

Kräftigungsübungen (siehe Seite 13)

Dehnübungen (siehe Seite 13)

Exzentrisches Training (siehe Seite 13)

Hand-Fußsyndrom

Hochlagerung (siehe Seite 20)

Hüftarthrose (Koxarthrose)

Gehstöcke (siehe Seite 20)

Karpaltunnelsyndrom

Schiene (siehe Seite 20)

Kniearthrose (Gonarthrose)

Gehstöcke (siehe Seite 20)

Knieschmerzen

Kälteanwendung (siehe Seite 29)

Wärmeanwendung (siehe Seite 31)

Krankheiten des Gastrointestinaltrakts

Ablenkung (siehe Seite 23)

Kreuzschmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Wärmepflaster (siehe Seite 31)

Kognitive Verhaltenstherapie (siehe Seite 27)

Positive Gedanken fördern (siehe Seite 27)

Kreuzschmerzen durch Bandscheibenvorfall

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Physiotherapie veranlassen (siehe Seite 13)

Migräne

Schlaf fördern (siehe Seite 24)

Mundschleimhautentzündung

Gurgeln mit ätherischem Öl (siehe Seite 39)

Nackenschmerzen (auch in Verbindung mit Schulter- und Kopfschmerzen)

Verwendung von speziellen Kissen und Matratzen (siehe Seite 26)

Neubildungen

Ablenkung (siehe Seite 23)

Neurologische Erkrankungen

Ablenkung (siehe Seite 23)

Neuropathische Schmerzen

Physiotherapie veranlassen (siehe Seite 13)

Sensomotorisches Training (siehe Seite 18)

Massage mit ätherischen Ölen (siehe Seite 49)

PAVK-Schmerzen

Gehtraining (siehe Seite 13)

Restless Leg Syndrom

Kalte oder warme Wickel (siehe Seite 33)

Massage (siehe Seite 36)

Schlaf fördern (siehe Seite 24)

Rheumatische Erkrankungen

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Rheumatoide Arthritis

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Ausdauertraining mit geringer Intensität (siehe Seite 13)

Akute Rückenschmerzen

Kräftigungsübungen (siehe Seite 13)

Physiotherapie veranlassen (siehe Seite 13)

Funktionelles Training (siehe Seite 18)

Rückenschmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Massage (siehe Seite 36)

Verwendung von speziellen Kissen und Matratzen (siehe Seite 20)

Kognitive Verhaltenstherapie (siehe Seite 27)

Positive Gedanken fördern (siehe Seite 27)

Schmerzen allgemein

Kälteanwendung (siehe Seite 29)

Schmerzen bei chronischen Erkrankungen

Lachübungen (siehe Seite 35)

Schmerzen bei Personen mit malignen Erkrankungen

Massage (siehe Seite 36)

Musik (siehe Seite 38)

Massage mit ätherischen Ölen (siehe Seite 49)

Schmerzen bei Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Autogenes Training (siehe Seite 17)

Schmerzen nach dem operativen Einsetzen einer Knie-Totalendoprothese

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Schulterschmerzen

Physiotherapie veranlassen (siehe Seite 13)

Übungen zur Mobilisierung der Schulter (siehe Seite 18)

Schultersteife

Dehnübungen (siehe Seite 13)

Physiotherapie veranlassen (siehe Seite 13)

Sprunggelenkbruch

Kälteanwendung (siehe Seite 29)

Tennisarm/Tennisellenbogen

Kräftigungsübungen (siehe Seite 13)

Dehnübungen (siehe Seite 13)

Exzentrisches Training (siehe Seite 13)

Traumatische Schmerzen

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Unklare körperliche Beschwerden (funktionelle Körperbeschwerden)

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Autogenes Training (siehe Seite 17)

Selbsthypnose und Fantasiereisen (siehe Seite 18)

Ablenkung (siehe Seite 23)

Schlaf fördern (siehe Seite 24)

Unspezifische Schmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Musik (siehe Seite 38)

Unspezifische Kreuzschmerzen

Wärmepflaster (siehe Seite 31)

Wärmesalbe (siehe Seite 31)

Massage (siehe Seite 36)

Unspezifische Rückenschmerzen

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Unspezifische chronische Kreuzschmerzen

Bewegungs-/ Aktivitätsförderung (siehe Seite 13)

Ausdauertraining mit geringer Intensität (siehe Seite 13)

Akute Rückenschmerzen

Kräftigungsübungen (siehe Seite 13)

Meditative Bewegungsarten (Tai Chi, Yoga, Pilates) (siehe Seite 13)

Massage (siehe Seite 36)

Unspezifische Kreuzschmerzen

Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 17)

Verletzungen

Kälteanwendungen (siehe Seite 29)

Empathische Zuwendung

Art der Anwendung

- Dem Bewohner*der Bewohnerin verdeutlichen, dass man die Schmerzen für echt hält
- Erklärung wie der Schmerz entsteht
- Beruhigung hinsichtlich der Ursachen
- Beschreibung der wahrscheinlichen Entwicklung des Schmerzes
- Bitte, die Schmerzen anhand einer Selbsteinschätzungsskala zu messen, zu beobachten und auszudrücken
- Erklärung der Notwendigkeit einer symptomatischen Behandlung
- Erklärung des Grundes für die Wahl/Notwendigkeit der gesetzten Behandlung bzw. des Medikaments
- Erklärung der Art und Weise der Umsetzung einer Behandlung bzw. der Einnahme des Medikaments
- Vergewisserung, dass der Bewohner*die Bewohnerin alles gesagt hat, was er*sie möchte
- Dem Bewohner*der Bewohnerin eine therapeutische Partnerschaft vorschlagen

Indikation

Diese Maßnahme ist in Kombination mit jeglicher Schmerzbehandlung einsetzbar (verstärkt die Wirksamkeit andere Behandlungen). Sie ist bei akuten Schmerzen effektiver als bei chronischen Schmerzen.

Kontraindikation/Nebenwirkung

Diese Maßnahme hat keine Nebenwirkungen.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Der Bewohner*die Bewohnerin soll darüber in Kenntnis gesetzt werden, dass die Schmerzen durch die gesetzte Intervention innerhalb kurzer Zeit abklingen werden.
- Es ist hilfreich zu betonen, dass sich die gesetzte Maßnahme bei Bewohner*innen mit ähnlichen Schmerzen bewährt hat, bzw. dass die gesetzte Maßnahme sehr wirksam zur Beseitigung der definierten Schmerzen ist.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen basiert auf einem eigens durchgeführten Rapid Review.

Körperliche Bewegung

Art der empfohlenen Anwendung

(spezifisch je nach Indikation - siehe Seite 14)

- Ausdauertraining mit geringer Intensität (z. B. schnell gehen, walken, radfahren, tanzen, Gymnastik, schwimmen)
- Bewegungs-/Aktivitätsförderung (z. B. im Schaukelstuhl sitzen, zum Spaziergehen motivieren)
- Dehnübungen
- Gartenarbeit
- Kräftigungsübungen
- Meditative Bewegungsarten
- Physiotherapie veranlassen
- Spezielles Training (wie z.B. exzentrisches Training, Vibrationstraining)

Indikation

- Arthrose (Erkrankung der Gelenke) insbesondere Knie-, Hüft-, Finger- oder Wirbelgelenksarthrose
- Unspezifische chronische Kreuzschmerzen
- Unspezifische Kreuzschmerzen
- Unspezifische chronische Kreuzschmerzen
- Akute Kreuzschmerzen
- Chronische Kreuzschmerzen
- Chronische Schmerzen
- Rückenschmerzen
- Kreuzschmerzen
- Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie)
- Golferarm/Golferellenbogen
- Kreuzschmerzen durch Bandscheibenvorfall
- Neuropathische Schmerzen
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)-Schmerzen
- Rheumatische Gelenkentzündung (Arthritis)
- Unspezifische Schmerzen
- Schulterschmerzen
- Schultersteife
- Tennisarm/Tennisellenbogen

Art der Körperübung	Schmerzart/Diagnose	Bewegungs-/Aktivitätsförderung	Ausdauertraining mit geringer Intensität ³	Kräftigungsübungen	Dehnübungen	Meditative Bewegungsarten	Physiotherapie insbesondere empfohlen	Spezielles Training
	Arthrose (insbesondere Knie-, Hüft-, Finger- oder Wirbelgelenksarthrose)							Bewegungstherapie
	Fibromyalgie							Vibrationstraining
	Golferarm/-ellenbogen							Exzentrisches Training
	Akute Kreuzschmerzen							
	unspezifisch chronisch Kreuzschmerzen							
	Kreuzschmerzen durch Bandscheibenvorfall							
	Neuropathische Schmerzen							Sensomotorisches Training, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
	PAVK-Schmerzen							Gehtraining
	Rheumatische Arthritis							Funktionelles Training
	Unspezifische Schmerzen							
	Schulterschmerzen							Übung zur Schultermobilisation
	Schultersteife							
	Tennisarm/-ellenbogen							Exzentrisches Training

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Durch Bewegung werden körpereigene Stoffe freigesetzt, die eine schmerzlindernde Wirkung haben. Zudem wird durch Bewegung die Durchblutung, der Stoffwechsel und die Nährstoffversorgung der Knochen und Knorpel angeregt, was zur Linderung von Beschwerden beitragen kann.
- Zu **meditativen Bewegungsarten** zählen beispielsweise Tai-Chi, Qi Gong, Yoga oder Pilates.
- **Ausdauertraining** mit geringer Intensität umfasst beispielsweise Gehen, Walken, Radfahren, Tanzen, Gymnastik oder Schwimmen.
- **Kräftigungsübungen** können mit leichten Gewichten, Widerstandsbändern oder anderen Geräten durchgeführt werden.
- Bewegungstherapie bei **Arthrose** sollte gezielt je nach betroffenem Gelenk durchgeführt werden (ggf. in Zusammenarbeit mit einer Ergotherapie).
- Bei **Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie)** sollten Bewegungsübungen langsam begonnen und allmählich gesteigert werden. Eine Kombination verschiedener Bewegungsübungen ist von Vorteil.
- **Golferarm / Tennisarm:** Bei Tennisarm (Tennisellenbogen) oder Golferarm (Golferellenbogen) sollte der Arm zunächst für einige Tage bis Wochen geschont und nicht überlastet werden. Belastende Tätigkeiten sollten vermieden oder reduziert werden. Nach Abklingen der Schmerzen kann die Belastung langsam gesteigert werden. Zusätzlich kann exzentrisches Training helfen, bei dem die Arm- und Handgelenksmuskulatur durch gezielte Übungen gedehnt und gestärkt wird. Dieses sollte regelmäßig über einen Zeitraum von etwa 1 bis 3 Monaten durchgeführt werden.
- Bei **akuten Kreuzschmerzen** sollte Bettruhe vermieden werden! Körperliche Aktivitäten zu vermeiden kann zwar zur vorübergehenden Schmerzlinderung beitragen, führt jedoch langfristig zur Verstärkung der Schmerzen und zu schmerzbedingten Aktivitätseinschränkungen.
- Bewegung ist die wirksamste Behandlung bei **chronischen und unspezifischen Kreuzschmerzen**. Dabei ist die Regelmäßigkeit der körperlichen Aktivität von Bedeutung (mindestens 2-mal pro Woche). Berücksichtigen Sie Vorlieben und den Fitnesszustand der betroffenen Person. Kräftigungsübungen sollten insbesondere zur Stärkung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur durchgeführt werden. Studien haben gezeigt, dass Gartenarbeit eine präventive Wirkung auf chronische Kreuzschmerzen bei Männern haben kann.
- Bei **Kreuzschmerzen durch einen Bandscheibenvorfall** schwächt längeres Liegen die Muskulatur und Knochen und führt zu weiteren Problemen.
- Eine einfache Gleichgewichts- und Koordinationsübung bei **neuropathischen Schmerzen** ist der Einbeinstand auf einem instabilen Untergrund (Luftkissen, Schaumstoff, Kippelbrett, Vibrationsplattform o.ä.).
- Gehtraining bei **PAVK-Schmerzen** sollte mindestens 3-mal pro Woche für 30 bis 60 Minuten über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten durchgeführt werden.

- Bei **rheumatischer Arthritis (Rheuma)** sollte die Belastung an den jeweiligen Beschwerdegrad und das Erkrankungsstadium angepasst werden. Überforderung vermeiden! Zu intensives Training sollte unterlassen werden, wenn die Gelenke stark geschädigt sind. Kräftigungsübungen können mit leichten Gewichten oder Geräten zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur durchgeführt werden (2-3-mal pro Woche, 30-60 Minuten). Funktionelles Training und Kraftaufbau für die Hände können z.B. mit Knete erfolgen.
- Bei **Schmerzen unklarer Genese** sollten Bewegungsübungen langsam begonnen werden, um eine Überlastung zu vermeiden.
- Eine einfache Übung zur schonenden Mobilisierung der Schulter bei **Schulterschmerzen** ist es, sich mit dem schmerzfreien Arm an einem Tisch oder Stuhl festzuhalten, den Oberkörper leicht vorzubeugen und den schmerzhaften Arm hängen zu lassen. Dann den Arm sanft kreisen oder hin und her pendeln lassen. Diese Übung kann zwei- bis dreimal täglich für ein bis zwei Minuten wiederholt werden. Bei starken Schulterschmerzen, Rötung, Schwellung oder Bewegungseinschränkung sollte dringend ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden.
- Bei **Schultersteife** sollte vorsichtig mit Übungen begonnen werden, da sich sonst die Schmerzen verstärken könnten.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024,	Chronische Schmerzen verstehen Gesundheitsinformation.de Was kann bei unklaren körperlichen Beschwerden helfen? (gesundheitsinformation.de) Arthrose Gesundheitsinformation.de https://www.gesundheitsinformation.de/bewegung-und-sport-bei-rheumatoider-arthritis.html Was hilft bei Schulterschmerzen? Gesundheitsinformation.de Schultersteife Gesundheitsinformation.de Rücken- und Kreuzschmerzen Gesundheitsinformation.de; Warum Bewegung bei Rückenschmerzen wichtig ist (gesundheitsinformation.de) Bandscheibenvorfall – nicht operative Behandlungsmöglichkeiten (gesundheitsinformation.de) Wie wird ein Golferarm behandelt? Gesundheitsinformation.de; Wie wird ein Tennisarm behandelt? Gesundheitsinformation.de Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung (gesundheitsinformation.de)
German Cancer Research Center, 2023	Neuropathie bei Krebs: Symptome, Behandlung (krebsinformationsdienst.de)
Gesundheitswissen, 2024	Kniearthrose: Was tun, wenn das Knie schmerzt? (stiftung-gesundheitswissen.de) Kreuzschmerzen behandeln Stiftung Gesundheitswissen (stiftung-gesundheitswissen.de)
Cochrane, 2024	Übungen bei rheumatoider Arthritis in der Hand Cochrane Tai Chi für Menschen mit rheumatoider Arthritis Cochrane Kreuzschmerzen – welche Bewegungstherapien wirken? • Wissen Was Wirkt Gemischte Trainingsprogramme für Erwachsene mit Fibromyalgie Cochrane
Cochrane Austria 2024b	Kinesiotape bei Kreuzschmerzen: Wirkung nicht erwiesen (medizin-transparent.at)

Entspannungstechniken und Achtsamkeitstraining

Art der empfohlenen Anwendung

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung (= Muskelentspannung nach Jacobson oder Tiefenmuskelentspannung)

Indikationen

- Unklare körperliche Beschwerden (funktionelle Körperbeschwerden)
- Akuten Schmerzen
- Chronische Kreuzschmerzen
- Zusätzliche Indikationen für progressive Muskelentspannung: unspezifischen Rückenschmerzen, unspezifischen Kreuzschmerzen und Schmerzen bei einem Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich

Unklare Wirkung

Bei Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie) ist die Wirksamkeit von Entspannungstechniken unklar.

Kontraindikation/Nebenwirkung

Diese Maßnahme hat keine bekannten Nebenwirkungen.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Beim autogenen Training stellt man sich einzelne Körperteile vor, spürt sie und entspannt sie bewusst.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024	https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-bei-unklaren-koerperlichen-beschwerden-helfen.html , https://www.gesundheitsinformation.de/entspannungstechniken-bei-rueckenschmerzen.html https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall-nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.html https://www.gesundheitsinformation.de/bewegung-entspannung-und-stressbewaeltigung.html
Gesundheitswissen, 2024	https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/kreuzschmerzen/behandlung

Selbsthypnose und Achtsamkeitsübungen

Art der empfohlenen Anwendung

- Angeleitete Selbsthypnose
- Fantasiereisen, Märchenreisen, Traumreisen oder „geleitete Imagination“

Indikation

- Akute Schmerzen
- Chronische Schmerzen
- Chronische Kreuzschmerzen
- Unklare körperliche Beschwerden (funktionelle Körperbeschwerden)
- Schmerzen bei Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich

Kontraindikation/Nebenwirkung

Diese Maßnahme hat keine bekannten Nebenwirkungen.

Unklare Wirkung

- Bei Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie) ist die Wirksamkeit von angeleiteter Selbsthypnose und Fantasiereisen unklar.
- Ebenso ist die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) bei Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie) unklar.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Angeleitete Selbsthypnose ist eine Form der Hypnose, die ganz in Eigenregie oder mithilfe einer Audioanleitung ausgeübt wird. Für den Beginn empfiehlt sich die Verwendung einer Audioanleitung, die eine individuell ansprechende Hypnose anleitet und in die gewünschte tiefe Entspannung führt.
- Bei Fantasiereisen bzw. der geleiteten Imagination wird der Bewohner*die Bewohnerin angehalten, sich eine bestimmte Szene, einen Ort oder ein Geschehen vorzustellen, welches ausschließlich positiv behaftet ist. Diese Imagination wird von einem Sprecher*einer Sprecherin oder mit Hilfe einer CD erzählt. Als Zuhörer*in folgt man in Gedanken der Anleitung, in der möglichst viele positive Sinneseindrücke eingearbeitet sind, und lässt eigene Bilder oder Filme vor dem inneren Auge ablaufen.
- Achtsamkeitsübungen zielen darauf ab, die Aufmerksamkeit bewusst auf Gedanken, Gefühle und aktuelle Erlebnisse zu richten, ohne diese zu

bewerten oder verändern zu wollen. Dadurch kann die Selbstwahrnehmung gestärkt werden, und Momente werden oft intensiver erlebt; gleichzeitig können auch negative Gedanken und Gefühle besser erkannt werden. Die Übungen umfassen unter anderem das bewusste Wahrnehmen alltäglicher Sinneseindrücke (z. B. beim Essen oder Spazierengehen) sowie das verzögerte Reagieren auf Aussagen oder Handlungen, um mehr innere Distanz zu gewinnen. Achtsamkeitstechniken können eigenständig über Kurse, CDs oder Audioanleitungen erlernt werden und werden auch in der Psychotherapie eingesetzt.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and
Efficiency in Health Care,
2024

<https://www.gesundheitsinformation.de/bewegung-entspannung-und-stressbewaeltigung.html>

Entlastung des betroffenen Körperteils/Positionierung

Art der empfohlenen Anwendung spezifisch je nach Indikation

- Gehstöcke bei Kniearthrose (Gonarthrose) und Hüftarthrose (Koxarthrose)
- Schienen und Bandagen
- Stifte, Greif- und Öffnungshilfen bei Fingerarthrose
- Entlastende Positionierung (kurz in einer möglichst entlastenden Haltung hinlegen) bei Schmerzen bei Bandscheibenvorfall
- Stufenweise Positionierung (Man liegt auf dem Rücken und legt die Unterschenkel auf eine Ablage, die etwa so hoch ist, dass Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden) bei akuten Rückenschmerzen
- Hochlagerung bei Hand-Fuß-Syndrom
- Einsatz spezifischer Hilfsmittel (siehe Tipps und Trick) bei Rheumatoider Gelenkentzündung (Arthritis)

Kontraindikation/Nebenwirkung

Karpaltunnelsyndrom: Es kann vereinzelt vorkommen, dass die Haut morgens nach der Abnahme von Schienen für kurze Zeit etwas kribbelt, geschwollen ist oder sich taub anfühlt. Studien deuten darauf hin, dass das Tragen einer Schiene innerhalb weniger Wochen Erleichterung verschaffen kann. Allerdings helfen sie oft nur vorübergehend, und/oder die Beschwerden kommen nach einiger Zeit wieder zurück.

Bezüglich Positionierungen und Hochlagerung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Individuelle Bedürfnisse sind jedoch zu berücksichtigen.

Unklare Wirkung

- Es ist unklar, ob Bandagen und Schienen, die am Ellenbogen oder Unterarm getragen werden, um die Muskulatur zu entlasten, bei Tennisarm (Tennisellenbogen) oder Golferarm (Golferellenbogen) helfen.
- Die Wirkung von Geradehaltern (Gurten zur Unterstützung der Körperhaltung) bei Nackenschmerzen ist unklar. Sie können kurzfristig möglicherweise zu einer besseren Haltung führen. Bei längerem Tragen besteht jedoch das Risiko, dass die Rückenmuskulatur geschwächt wird. Eine geschwächte Muskulatur kann wiederum Rückenschmerzen begünstigen.
- Es ist unklar, ob Schienen zur Korrektur der Ausrichtung des Hallux valgus Beschwerden wirksam lindern können.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Speziell beim **Hand-Fußsyndrom** sollen Reibungen, Hitze und Druck auf Händen und Füßen (z. B. durch Heben und Tragen schwerer Lasten, längere Spaziergänge, drückende Schuhe) möglichst vermieden werden.
- Man soll längeres Liegen vermeiden und so gut es geht aktiv bleiben.
- Gehstöcke müssen gut zu greifen sein.
- Speziell beim **Karpaltunnelsyndrom**:
 - Das Handgelenk soll tagsüber ganz normal bewegt werden, damit es nicht versteift und die Muskeln nicht schwächer werden.
 - Statt einer Schiene kann auch ein Stützverband getragen werden.
 - Bei leichten bis mittelstarken Beschwerden kann für einige Wochen nachts eine Schiene getragen werden, um das Handgelenk in der mittleren Position ruhig zu halten. Nachts sind die Beschwerden meist am stärksten, weil die Hand im Schlaf häufig abknickt.
 - Es gibt unterschiedliche Schienen-Modelle. Kommt man mit einem Modell nicht zurecht, kann ein anderes ausprobiert werden.
- Speziell bei **Rheumatoider Arthritis** gibt es verschiedene Hilfsmittel, durch deren Einsatz Schmerzen vermieden werden können:
 - **Gehen und Stehen:** Schuheinlagen, spezielle Schuhe (zur Entlastung der Fußgelenke), Gehstöcke, Gehgestelle, Rollatoren und rutschfeste Matten.
 - **Essen und Trinken:** Messer, Gabeln und Löffel mit besonders großen Griffen aus Gummi oder Schaumstoff, abgewinkelte Messer, speziell geformte Dosen- und Flaschenöffner, spezielle Trinkgefäße sowie Halter für Becher und Gläser.
 - **Anziehen:** verschiedene Arten von Anziehhilfen für Socken/ Strümpfe/ Hosen, Knöpfhilfen oder auch Gestelle, die an der Wand montiert werden, um Oberteile leichter anziehen zu können.
 - **Körperpflege:** Duschhocker oder Badewannenlifter können die Körperpflege vereinfachen. Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es auch Kämmе, Bürsten und Badeschwämme mit langen Griffen.
 - **Greifen und Halten:** Griffaufsätze und -verlängerungen werden auf Gegenstände gesteckt, um das Greifen, Halten oder Bedienen zu erleichtern. Es gibt sie unter anderem für Besteck, Schlüssel, Türklinken, Kugelschreiber und Wasserhähne. Spezielle Greifhilfen wie Knöpf- und Reißverschlusshilfen erleichtern das An- und Auskleiden. Rutschfeste Unterlagen verhindern zum Beispiel, dass Teller oder Schneidbretter wegrutschen.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024

<https://www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html#Behandlung>
<https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall-nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.html>

Verwendung von Matratzen und Pölstern

Art der empfohlenen Anwendung

- Verwendung von Kopfkissen (Federkissen oder Schaumstoffkissen)
- Verwendung von mittelfesten Matratzen (sind festen/harten Matratzen vorzuziehen)

Indikation

- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen

Kontraindikation/Nebenwirkung

Nebenwirkungen sind keine bekannt.

Unklare Wirkung

- Derzeit gibt es keine Belege dafür, dass ein Konturenkissen in Bezug auf Schmerzen besser ist als ein normal geformtes Kissen.
- Es ist unklar inwiefern spezielle Matratzen bei Rheumaschmerzen helfen

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Die Maßnahmen sollen auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohner*innen abgestimmt werden.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen basiert auf einem eigens durchgeführten Rapid Review und aus folgender Quelle:

Cochrane Austria. (2024b) Die richtige Matratze bei Rheuma? (medizin-transparent.at)

Ablenkung

Art der empfohlenen Anwendung

- Basteln mit Perlen, z. B. Herstellung von Schmuck/Sonnenfängern/Glocken aus Drähten oder Schnüren
- Freund*innen treffen
- Handarbeiten (Stricken, Häken etc.)
- Kreative Beschäftigung (z. B. Collagen, Plastillin, Pappmache, Holzmodelle herstellen/dekorieren)
- Hobbies pflegen (z. B. Tanzen, Malen, Musizieren)
- Malen und zeichnen (z. B. Acryl auf Objekten/Leinwand/Papier, Alkoholtinten auf Fliesen, Aquarell auf Papier)
- Teilnahme am sozialen Leben

Indikation

- Neubildungen
- Neurologische Erkrankungen
- Krankheiten des Gastrointestinaltrakts
- Unklare körperliche Beschwerden (funktionelle Körperbeschwerden)

Kontraindikation/Nebenwirkung

Diese Maßnahme hat keine Nebenwirkungen.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Diese Maßnahmen werden besonders gut von Frauen angenommen.
- Es gibt einen signifikanten Rückgang der Schmerzen vor und nach Anwendung der Maßnahme am Patient*innenbett, wobei die Art der Maßnahme (Malen, Basteln, Handarbeit) keinen Unterschied macht.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen basiert auf einem eigens durchgeführten Rapid Review.

Schlaf fördern

Art der empfohlenen Anwendung

- Einhaltung fester Schlafenszeiten
- Auf ausreichend nächtlichen Schlaf achten
- Schlaffördernde Maßnahmen auf die individuellen Bewohner*innen abstimmen

Indikation

- Unklare körperliche Beschwerden (funktionelle Körperbeschwerden)
- Restless-Legs-Syndrom
- Migräne

Kontraindikation/Nebenwirkung

Diese Maßnahme hat keine Nebenwirkungen.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

Gute Schlafgewohnheiten:

- Zu lange Nickerchen untertags sollten vermieden werden, da dies Einschlaf- oder Durchschlafstörungen verursachen kann.
- Leichte körperliche Betätigung während des Tages führt dazu, dass man sich am Abend müder fühlt. Die körperliche Betätigung sollte aber nicht kurz vor dem Schlafengehen bzw. nach 18 Uhr stattfinden.
- Morgensonne tanken.
- Den Tag mit Dingen verbringen, die Freude machen.
- Abends sollte man auf eine leichte und gut verdauliche Mahlzeit achten (schweres Essen kann saures Aufstoßen (Reflux) verursachen).
- Nikotin (Zigaretten etc.) und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer Tee) sollten am späten Nachmittag oder Abend vermieden werden.
- Alkoholische Getränke sollten am späten Nachmittag oder Abend vermieden werden, da diese zwar das Einschlafen erleichtern, aber den Nachtschlaf stören.
- Die Nebenwirkungen aller Medikamente (Einnahmezeitpunkt, Dosierung und Auswirkungen auf Schlaf) in Bezug auf Schlaf sollten mit Mediziner*innen besprochen werden.

Eine Routine entwickeln:

- Das Bett soll nur zum Schlafen genutzt werden. Für andere Aktivitäten wie z. B. Lesen oder Fernsehen sollte man sich woanders aufhalten (z. B. Sessel, Sofa).
- Auf dem Sofa oder im Fauteuil einzuschlafen sollte vermieden werden.
- Konstante abendliche Rituale sollten etabliert und eingehalten werden.
- Aufstehzeiten sollten möglichst konstant sein.
- Nur wenn der Bewohner*die Bewohnerin wirklich müde ist, sollte er*sie sich ins Bett legen.
- Wenn ein Bewohner*eine Bewohnerin nicht einschlafen kann, sollte er*sie nicht im Bett liegen bleiben. Wenn er*sie länger als 30 Minuten nicht einschlafen kann, wird empfohlen, sich im Bett aufzusetzen oder aufzustehen. Danach sollte man etwas Langweiliges oder Beruhigendes tun (also keine spannende oder aufregende Fernsehsendung anschauen) und warten, bis man sich schläfrig fühlt. Dann kann man wieder versuchen einzuschlafen.
- Der Mittagsschlaf sollte nicht länger als 30 Minuten dauern und nicht nach 15 Uhr stattfinden, ansonsten verringert sich der Schlafdruck am Abend.

Dinge, die im Bett ausprobiert werden können:

- Entspannungsübungen wie z. B. Achtsamkeitsübungen oder Bauch- und Zwerchfellatmung können helfen.
- Bei Einschlafproblemen sollte ein ständiges auf die Uhr Schauen vermieden werden.
- Auftretenden Gedanken sollten zugelassen werden, aber ohne sich darin zu verrennen oder darin hängenzubleiben.
- Kreisen die Gedanken um ein negatives oder besorgniserregendes Thema, sollte versucht werden, diese beiseite zu schieben und sich am nächsten Tag damit zu beschäftigen. Schlagen Sie den Bewohner*innen vor, die Gedanken aufzuschreiben.

Gut zureden:

- Beruhigen und erinnern Sie die Bewohner*innen daran, dass es normal ist und Zeit braucht, bis man einschlafen kann, wenn man Schmerzen hat.
- Helfen Sie den Bewohner*innen, sich nicht über sich selbst zu ärgern, wenn sie nicht einschlafen können oder in der Nacht aufwachen.
- Erklären Sie den Bewohner*innen, dass sie sich darauf konzentrieren sollen, dass der Körper davon profitiert, wenn man ihm Zeit für Ruhe und Erholung gibt, auch wenn man nicht einschlafen kann.

Eine schlaffördernde Umgebung schaffen

- Der Schlafbereich sollte ein angenehmer Ort zum Schlafen sein. Fotos, die positive Gefühle wecken, oder ein angenehmer Duft können dabei helfen.
- Zusätzliche Pölster oder Stützkissen können für eine angenehmere Schlafposition sorgen.
- Der Raum sollte sauber und aufgeräumt sein.

- Störenden Geräusche sollten vermieden oder reduziert werden (falls nötig, mit Ohrenstöpseln).
- Es sollten passende Lichtverhältnisse herrschen (nicht zu hell oder zu dunkel; eventuell hilft ein Nachtlicht).
- Als förderlich gilt eine Schlafzimmertemperatur zwischen 16 und 18 Grad; also kein offenes Fenster über Nacht in der kalten Jahreszeit. Zweimaliges Lüften reicht.
- Schläft man in einem gemeinsamen Bett mit dem Partner*der Partner*in, so ist ein ausreichend großes Bett (mindestens 1,80m x 2m) mit zwei getrennten und individuellen abgestimmten Matratzen und Decken ideal.
- Elektronische Geräte strahlen blaues Licht ab, das der Mittagssonne entspricht. Solche Lichtanteile verhindern die Bildung des Schlafhormons. Die Geräte sollten deshalb am Abend immer mit einer zusätzlichen Lichtquelle im Raum angeschaut und im Nachtmodus genutzt werden.

Was die Mitarbeiter*innen für eine bessere Schlafqualität tun können

- Alle schlafbezogenen Erfordernisse sollen in den Pflege- und Betreuungsplan eingetragen werden.
- Strukturieren Sie die pflegerischen Abläufe in der Nacht so, dass die Bewohner*innen nicht unnötig gestört werden.
- Schalten Sie bei pflegerischen Tätigkeiten kein helles Licht ein, denn helles Licht wirkt als „Wachmacher“. Hier hilft eine Taschenlampe, um zur Toilette zu gehen, ohne dass Zimmernachbar*innen geweckt wird.
- Wenn ein Bewohner*eine Bewohnerin aufwacht, bieten Sie ein warmes Getränk und Atemübungen an, damit die Person leichter zur Ruhe kommen kann.
- Wenn sich bei Bewohnern*innen in der Nacht Verhaltensauffälligkeiten zeigen, dann überprüfen Sie deren Schmerzmanagement und diskutieren Sie andere mögliche Ursachen im multidisziplinären Team.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024	https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-bei-unklaren-koerperlichen-beschwerden-helfen.html
German Agency for Quality in Medicine, 2024*	https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/restless-legs https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/insomnie#macht-schlaflosigkeit-krank
Tipps, Tricks und weiterführende Informationen stammen von der Australian Pain Society 2019: https://www.apsoc.org.au/PDF/Publications/Pain_in_RACF2-Resources/7_APS_Pain-in-RACF-2_Ch3_Sleep_tips.pdf	

Psychologische Unterstützung

Art der empfohlenen Anwendung

- Kognitive Verhaltenstherapie

Indikation

- Chronische Schmerzen
- Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie) (wenn andere Behandlungen nicht ausreichend waren)
- Rücken- und Kreuzschmerzen (wenn andere Behandlungen nicht ausreichend waren)

Kontraindikation/Nebenwirkung

Es sind keine Kontraindikationen oder Nebenwirkungen zu erwarten.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Eine kognitive Verhaltenstherapie lässt die Schmerzen nicht verschwinden, lindert sie aber und man lernt, besser damit umzugehen. Weiters ist zu beachten, dass es einige Zeit dauern kann, bis man einen Behandlungsplatz für eine kognitive Verhaltenstherapie bekommt.
- Vor allem bei chronischen Schmerzen empfohlen.
- Psychotherapeut*innen setzen die Methode ebenfalls ein.

Zusätzliche Tipps und Tricks zur Förderung positiver Gedanken

- Grundsätzlich kann der kleinste Austausch Mitgefühl vermitteln.
- Beginnen Sie damit, die Lage der Bewohner*innen anzuerkennen („Es tut mir leid zu hören, wie Sie gerade leiden“).
- Validierungstechniken können angewandt werden, um den Druck zu verringern, Schmerzen „beweisen“ zu müssen.
- Versuchen Sie sich in die Bewohner*innen zu versetzen und sich vorzustellen, was Sie gerne hätten, dass jemand zu Ihnen sagen würde.
- Arbeiten Sie mit den Bewohner*innen und deren An- und Zuhörigen oder Vertrauenspersonen daran, Gedanken bewusst wahrzunehmen.
- Identifizieren Sie Gedanken über Schmerz, die derzeit den Teufelskreis aufrechterhalten.
- Ändern Sie die Gedanken (siehe „Beispiele dafür, wie man positives Denken fördern oder auf negative Aussagen reagieren kann“).

Beispiele dafür, wie man positives Denken fördern oder auf negative Aussagen reagieren kann:

Negative Gedanken

Mögliche Antworten

„Ich kann damit nicht umgehen.“

„Sie können wahrscheinlich besser damit umgehen, wenn Sie sich entspannen können. Konzentrieren Sie sich auf Ihre tiefe Atmung, um den Schmerz besser zu ertragen.“

„Ich kann so nicht weiter machen.“

„Machen Sie einen Schritt nach dem anderen, dann kommen Sie gut durch den Tag.“

„Es ist schrecklich und es wird nie besser werden. Ich kann es nicht mehr ertragen“

"Die Schmerzen sind an manchen Tagen schlimmer und an anderen besser. Mal sehen, was der morgige Tag bringt. Versuchen Sie, sich morgen besser zu fühlen. Vielleicht können Sie einen kurzen Spaziergang machen und versuchen sich abzulenken.“

"Ich kann die Schmerzen nicht ertragen, sie sind schrecklich und überwältigen mich, es gibt nichts, was ich tun kann, um meine Schmerzen zu lindern, ich kann nichts genießen, weil ich Schmerzen habe."

"Sie können mit diesen Schmerzen umgehen, Sie habe es schon einmal getan und Sie können es wieder tun. Schmerzen zeigen, dass ihr Körper heilt, wenn Sie Aktivitäten planen, können Sie es vermeiden, dass Ihr Schmerz stärker wird. Sie haben viele Möglichkeiten, besser mit Schmerzen umzugehen.“

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024

<https://www.gesundheitsinformation.de/multimodale-schmerztherapie-und-kognitive-verhaltenstherapie.html>
<https://www.gesundheitsinformation.de/bewegung-entspannung-und-stressbewaeltigung.html>
<https://www.gesundheitsinformation.de/schmerztherapie-und-verhaltenstherapie.html>

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen zur Förderung positiver Gedanken stammen von der Australian Pain Society 2019:
https://www.apsoc.org.au/PDF/Publications/Pain_in_RACF2-Resources/6_APS_Pain-in-RACF-2_Ch3_Psych_mgmt_pain.pdf

Kälteanwendung

Art der empfohlenen Anwendung

- Anwendung von niedrigen Temperaturen (gefrorenes oder kaltes Wasser) rund um die betroffene Stelle (z.B. durch Gelkissen, Kühlkissen oder Kältepackungen)

Indikation

- Akute Schulterschmerzen
- Baker-Zysten
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Rheumatische Erkrankungen
- Schmerzen nach dem operativen Einsetzen einer Knie-Totalendoprothese
- Sprunggelenkbruch
- Traumatische Schmerzen
- Verletzungen
- Entzündungen und Schmerzen im Allgemeinen
- Allgemeine Knieschmerzen

Nebenwirkungen

- Hautirritationen
- Unwohlsein
- Kältegefühl bzw. Kältezittern

Unklare Wirkung

Die Wirksamkeit der Anwendung von niedrigen Temperaturen ist bei folgenden Indikationen unklar:

- Akute Schmerzen bei chronischen Erkrankungen
- Nervenreizung durch Bandscheibenvorfall
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Golferarm/Golferellenbogen

Bei Kreuz- und Rückenschmerzen könnten Kälteanwendungen möglicherweise kurzfristig helfen.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Eine Kombination mit anderen physiotherapeutischen Verfahren ist vorteilhaft.
- Bei entzündlichen Erkrankungen im Knie (z. B. Rheuma) wird Kälte häufig als angenehmer empfunden, während bei Knorpelschäden Wärme wohltuend sein kann.
- Die Packung darf nicht zu kalt sein.
- Ein Tuch um die Packung schützt die Haut vor Verletzungen.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024	https://www.gesundheitsinformation.de/passive-behandlungen-massagen-waerme-und-manuelle-therapien.html https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall-nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.html https://www.gesundheitsinformation.de/schulterschmerzen.html https://www.gesundheitsinformation.de/baker-zyste.html#Behandlung https://www.gesundheitsinformation.de/behandlung-einer-baker-zyste.html https://www.gesundheitsinformation.de/sprunggelenkbruch.html#Behandlung
Cochrane, 2024	https://www.cochrane.org/de/CD007911/MUSKEL_kryotherapie-nach-dem-operativen-einsatz-einer-knie-totalendoprothese
Medical University of Graz, 2024	https://pfliegewissenschaft.medunigraz.at/frontend/user_upload/OEs/institute/pfliegewissenschaft/pdf/Eis_zur_lokalen_Schmerztherapie.pdf

Wärmeanwendung

Art der empfohlenen Anwendung

- Wärmeanwendung (z.B. mit selbstwärmenden Wärmepflastern ohne Chili Extrakt oder Wärmesalben)

Indikation

- Baker-Zysten
- Knieschmerzen allgemein
- Unspezifische Kreuzschmerzen
- Kreuzschmerzen

Kontraindikation/Nebenwirkung

Zu den Kontraindikationen zählen:

- Allergien
- Hauterkrankungen
- Wunden und Hautverletzungen
- Wärmepflaster wegen Überhitzungsgefahr nicht in der Nacht anwenden!

Zu den Nebenwirkungen zählen:

- Hautrötungen, die innerhalb weniger Tage wieder verschwinden
- Hautrötungen durch Wärmepflaster möglich
- Hitzegefühl
- Brennen und Juckreiz im eingecremten Bereich
- Prinzipiell sind keine schweren Nebenwirkungen zu erwarten.

Unklare Wirkung

- Die Wirkung von Wärmeanwendungen bei Rücken-, Nacken- und unspezifischen Nackenschmerzen ist insgesamt unklar. Dies gilt insbesondere für Wärmepflaster (selbstwärmend, ohne Chili-Extrakt) bei Nackenschmerzen sowie für wärmende Schals bei unspezifischen Nackenschmerzen.
- Es ist unklar inwieweit Wärme in Form eines heißen Bades, eines Saunagangs, einer Infrarot-Bestrahlung oder einer Ultraschalltherapie Schmerzen infolge eines Bandscheibenvorfalles lindert.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Wärmeanwendungen empfehlen sich bei bereits länger andauernden Beschwerden.
- Bei Kreuz- und Rückenschmerzen können Wärmeanwendungen kurzfristig helfen.
- Eine Kombination mit anderen physiotherapeutischen Verfahren ist vorteilhaft.
- Bei entzündlichen Erkrankungen im Knie (z. B. Rheuma) wird Kälte häufig als angenehmer empfunden, während bei Knorpelschäden Wärme wohltuend sein kann.
- Die Packung darf nicht zu heiß sein!
- Ein Tuch um die Packung schützt die Haut vor Verletzungen.
- Wärme kann das Wohlbefinden steigern.
- Selbstwärmende Pflaster drei Tage lang zu tragen kann die Kreuzschmerzen bessern. Die Verbesserung ist nicht groß, aber dennoch spürbar.
- Zusätzlich zu Wärmepflastern werden Bewegungsübungen oder Schmerzmittel empfohlen, da es ansonsten nur zu einer kurzfristigen Schmerzlinderung der Kreuzschmerzen kommt.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Cochrane Austria. (2024b)	https://medizin-transparent.at/waermepflaster-ruecken/ https://medizin-transparent.at/waermepflaster-nacken/
Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024	https://www.gesundheitsinformation.de/passive-behandlungen-massagen-waerme-und-manuelle-therapien.html https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall-nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.html https://www.gesundheitsinformation.de/behandlung-einer-baker-zyste.html https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-unspezifischen-nackenschmerzen.html
Gesundheitswissen, 2024	https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/waermepflaster-bei-nicht-spezifischen-kreuzschmerzen https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/waermesalbe-bei-nicht-spezifischen-kreuzschmerzen

Wickel und Umschläge

Art der Anwendung

- Kalte oder warme Wickel

Indikation

- Restless-Legs-Syndrom

Kontraindikation/Nebenwirkung

Warme Ohrenwickel: Wenn Wickel unangenehm sind oder die Schmerzen sogar verstärken, dann nehmen Sie ihn wieder ab.

Topfenwickel: Auf mögliche Nebenwirkungen achten, etwa bei Personen mit empfindlicher Haut oder mit Allergien gegen Milchbestandteile.

Unklare Wirkung

- Die Wirkung von Wickelanwendungen ist bei folgenden Anwendung und Beschwerdeform unklar: feucht-warme Halswickel bei seit einigen Tagen bestehenden Halsschmerzen, kalte Halswickel bei akuter Halsentzündung mit starken Schmerzen sowie warme Ohrenwickel mit Kamillenblüten bei Ohrenschmerzen.
- Auch für Topfenwickel oder -auflagen bei Schmerzen und Entzündungen, etwa bei Muskel- und Gelenksverletzungen, bei Phlebitis nach peripherem Venenzugang sowie bei allgemeinen Schmerzen, ist die Wirksamkeit nicht belegt.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

Kalter Halswickel kann Linderung verschaffen. Hier wird als innere Schicht ein mit kühlem Wasser getränktes Tuch für 20 bis 40 Minuten umgelegt.

Topfenwickel: Das Hausmittel mag durchaus einen wohltuenden Kühleffekt haben. Vielleicht haben das Ritual des Topfenwickels und das Gefühl, selbst etwas tun zu können, eine positive Wirkung. Doch ob Topfen darüber hinaus einen Nutzen hat, ist unklar. Topfenwickel sind auch als Fertigprodukt erhältlich („Quarkpack“).

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Gesundheitswissen, 2024	https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/ohrenschmerzen/hintergrund https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/halsschmerzen/hintergrund#halswickel-so-geht's https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/halsschmerzen/hintergrund#halswickel-so-geht's
German Agency for Quality in Medicine, 2024*	https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/restless-legs
Cochrane Austria. (2024b)	https://medizin-transparent.at/topfenwickel/
Cochrane Austria. (2024a)	https://ebninfo.at/topfenaufgabe_phlebitis_nach_peripherem_venenzugang/

Lachübungen

Art der empfohlenen Anwendung

- Lachen

Indikation

- Schmerzen bei chronischen Erkrankungen

Kontraindikation/Nebenwirkung

Zu dieser Maßnahme sind keine Nebenwirkungen oder Kontraindikationen angegeben.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Lachübungen erhöhen die Schmerztoleranz.
- Umso mehr, lauter und dröhnender jemand lacht, desto eher ist Lachen ansteckend.
- Unter Anleitung wird zuerst künstliches Lachen, dann echtes Lachen geübt.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen wurde abgeleitet aus:

Gesundheitswissen, 2024

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/ist-lachen-gesund>

Massage und Einreibung

Art der Anwendung

- Massage oder Einreibung, mit und ohne Massagehilfsmittel (z. B. Öl)

Indikation

- Unspezifische chronische Kreuzschmerzen
- Schmerzen bei Patient*innen mit malignen Erkrankungen
- Restless-Legs-Syndrom
- Rückenschmerzen
- Neuropathische Schmerzen
- Schmerzen bei Krebserkrankungen

Kontraindikation/Nebenwirkung

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen sind Unverträglichkeiten, in Abhängigkeit des gewählten Öls, möglich. Daher sind vor der Anwendung der Maßnahme Rücksprachen mit geschultem Personal für Aromapflege sowie eine Verträglichkeitstestung zwingend erforderlich.

Unklare Wirkung

- Die Wirkung von Massagen ist unklar bei verschiedenen Beschwerdebildern: Schulterschmerzen, akute und chronische Kreuzschmerzen, unspezifische akute Kreuz- und Rückenschmerzen, funktionelle (unklare körperliche) Beschwerden sowie nach einem Bandscheibenvorfall.
- Auch die therapeutische Massage bei unspezifischen Nackenschmerzen sowie Massagen bei Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie) zeigen keine belegte Wirksamkeit. Bei unspezifischen Nackenschmerzen können sie allenfalls kurzfristig zur Linderung akuter Schmerzen beitragen.
- Ebenso ist die Wirkung der Querfriktionsmassage, die gezielt an Sehnen und Muskeln mit ein oder zwei Fingerkuppen ansetzt, bei Tennis- und Golferarm, nicht nachgewiesen.
- Gleiches gilt für die Matrix-Therapie (Matrix-Rhythmus-Therapie, ZRT®-Matrix-Therapie, Biomechanische Stimulation), deren Wirksamkeit bei chronischen Kreuzschmerzen, schmerzhafter Schultersteife, Schmerzen im oberen Rücken sowie Nackenschmerzen ebenfalls unklar ist.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- Massagen sind gegebenenfalls durch Therapeut*innen zu veranlassen.
- Massagen und Einreibungen können auch mit ätherischen Ölen (wie Pfefferminze, Kamille, Rosmarin oder Ingwer) erfolgen. Ätherische Öle sind immer in verdünnter Form (z. B. in einem Träger-Öl) anzuwenden.
- Einige Patient*innen mit Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie) gaben Erleichterung nach einer Massage an, bei einigen Betroffenen kam es aber zu einer erheblichen Schmerzzunahme infolge der Massage.
- Bei unklaren körperlichen Beschwerden zeigen Massagen möglicherweise einen kurzfristigen Effekt.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen zur Verwendung ätherischer Öle basiert auf einem eigens durchgeführten Rapid Review. Das übrige Wissen zu Massagen und Einreibungen stammt aus folgenden Quellen:

Institute for Quality and Efficiency in Health Care, 2024	https://www.gesundheitsinformation.de/wie-wird-ein-tennisarm-behandelt.html https://www.gesundheitsinformation.de/passive-behandlungen-massagen-waerme-und-manuelle-therapien.html https://www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-unspezifischen-nackenschmerzen.html#K%C3%B6nnen-manuelle-Therapien-und-Massagen-helfen https://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall-nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.html https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-schulterschmerzen.html https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-bei-unklaren-koerperlichen-beschwerden-helfen.html https://www.gesundheitsinformation.de/fibromyalgie.html
Gesundheitswissen, 2024	https://stiftung-gesundheitswissen.de/presse/mythen-ueber-rueckenschmerzen-was-stimmt-was-nicht https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/kreuzschmerzen/leben-mit-kreuzschmerzen#was-ist-dran-an-diesen-fuenf-gaengigen-vorstellungen
German Agency for Quality in Medicine, 2024*	https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/fibromyalgiesyndrom https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/restless-legs https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz
Cochrane Austria. (2024b)	https://medizin-transparent.at/matrix-therapie/
Medical University of Graz, 2024;	https://pfliegewissenschaft.medunigraz.at/forschung/forschung-trifft-praxis
Cochrane, 2024	https://www.cochrane.org/de/CD012551/PROSTATE_interventionen-zur-behandlung-von-chronischer-prostatitis-und-chronischen-beckenschmerzen-bei

Musik

Art der Anwendung

- Aktives Musizieren oder passives Musikhören
- Durch Musiktherapeut*in, Pflegeperson oder Bewohner*in selbst durchführbar

Indikation

- Schmerzen durch Krebserkrankungen
- Schmerzen unklarer Genese
- Faser-Muskel-Schmerz (Fibromyalgie)
- Chronische Schmerzen

Kontraindikation/Nebenwirkung

Es sind keine negativen Auswirkungen zu erwarten. Die Akzeptanz der Musiktherapie ist in der Regel hoch.

Tipps, Tricks und weiterführende Informationen

- In Mehrbettzimmern kann Musik über Kopfhörer abgespielt werden.
- Es empfiehlt sich, die Musikpräferenzen der Bewohner*innen zu berücksichtigen.
- Wichtig ist nicht nur die Auswahl der verwendeten Musik, sondern auch der Ort und die Dauer der Anwendung (einmalig/regelmäßig).
- Auch in der Gruppe möglich (z. B. aktives Musizieren oder Livemusik)

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Medical University of Graz, 2024	https://pflgewissenschaft.medunigraz.at/frontend/user_upload/OEs/institute/pflgewissenschaft/pdf/Musiktherapie_zur_komplement%C3%A4ren_Schmerztherapie.pdf
Cochrane, 2024	https://www.cochrane.org/de/CD006911/GYNAECA_konnen-musikinterventionen-menschen-mit-krebserkrankungen-helfen

Aromapflege

Art der empfohlenen Anwendung

- Gurgeln mit ätherischen Ölen
- Anwendung: 2-3mal täglich für etwa 8 Tage lang
- Gurgellösung: je ein Tropfen des ätherischen Öls in 15ml warmen Wasser
- Mit den ätherischen Ölen Manuka und Kanuka gurgeln

Indikation

- Mundschleimhautentzündung

Kontraindikation/Nebenwirkung

Unverträglichkeiten sind möglich. Daher sind vor der Anwendung der Maßnahme Rücksprachen mit geschultem Personal für Aromapflege sowie eine Verträglichkeitstestung zwingend erforderlich.

Unklare Wirkung

- Die Wirkung der Inhalation ätherischer Öle, insbesondere von Lavendelöl, über Diffusoren oder getränkte Pads ist unklar. Dies gilt insbesondere für Patient*innen mit Krebserkrankungen sowie bei nozizeptiven Schmerzen.
- Die Lymphdrainage mit ätherischem Weihrauchöl in Mandelöl als Trägeröl wurde bei Patient*innen mit Brustkrebs untersucht. Dabei zeigte sich keine nachweisbare schmerzlindernde Wirkung. Insgesamt ist die Aussagekraft der verfügbaren Evidenz jedoch als sehr gering einzustufen, weshalb die Wirkung derzeit unklar ist.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen basiert auf einem eigens durchgeführten Rapid Review.

Pharmakologische und nicht-pharmakologische Hypes

Art der empfohlenen Anwendung

- Avocado-Soja-Präparate (oral) bei Arthrose
- Boswellia-serrata-Extrakt (oral) bei Arthrose
- Dreiflügelfrucht (Tablette) bei rheumatoider Arthritis
- Hochdosierte Capsaicin (8%) - Pflaster bei Schmerzen nach einer Gürtelrose, Schmerzen bei Diabetes mellitus (Nervenschmerzen) oder einer Infektion mit dem HI-Virus
- Wärmepflaster mit Chili-Extrakt bei Kreuzschmerzen
- Weihrauch-Extrakt (Tablette oder Kapsel) bei Hüftarthrose (Koxarthrose) oder Kniearthrose (Gonarthrose)

Kontraindikation/Nebenwirkung

Die Nebenwirkungen von Weihrauch sind bisher wenig erforscht.

Bei der Anwendung von Chili-Pflastern kann es zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- In seltenen Fällen kann der Blutdruck vorübergehend ansteigen.
- Nach Entfernung des Pflasters klagen viele Patient*innen über eine vorübergehende Rötung und ein Brennen der gereizten Haut.
- Selten kann es auch zu Entzündungen oder Blutergüssen kommen.

Tipps und Tricks

- Aufgrund möglicher Nebenwirkungen dürfen nur Mediziner*innen das Chili-Pflaster auf die schmerzende Stelle kleben! Damit die Behandlung erträglich ist, wird zuvor eine Betäubungscreme auf die entsprechende Hautstelle aufgetragen. Auch das medizinische Personal soll sich beim Aufbringen mit Handschuhen vor der Schärfe des Pflasters schützen.
- Wenn Bewohner*innen bereits Kräuter- oder Pflanzenprodukte nutzen, soll abgeklärt werden, ob es dabei zu Nebenwirkungen gekommen ist.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Cochrane Austria. (2024b)	https://medizin-transparent.at/dreifluegelfrucht-vielleicht-hilfreich-bei-rheuma/ https://medizin-transparent.at/waermepflaster-ruecken/
Gesundheitswissen, 2024	https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/kniearthrose/leben-mit-kniearthrose https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.html#Behandlung

Pharmakologische und nicht-pharmakologische Hypes mit unklarer Wirkung

Art der Anwendung

- Brennessel bei Hüftarthrose (Koxarthrose)
- Beinwell (Salbe) bei Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Knöchelverstauchungen und Muskelkater
- Gurgeln mit Salzwasser oder mit Kräutertee (z.B. Salbei- oder Kamillentee) bei Halsschmerzen
- Kapuzinerkresse und Kren (Tablette) bei Beschwerden der Blasenentzündung
- Katzenkralle rheumatoider Arthritis und Kniearthrose (Gonarthrose)
- Leoglin/Edelweiß bei Bauchschmerzen
- Teufelskralle bei Hüftarthrose (Koxarthrose) und Kniearthrose (Gonarthrose)
- Weihrauchextrakt bei Hüftarthrose (Koxarthrose)

Kontraindikation/Nebenwirkung

Bei der Anwendung von Teufelskralle-Präparaten kann es zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Durchfall
- Übelkeit
- Erbrechen
- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Allergische Reaktionen

Bei der Anwendung von Chili-Pflastern kann es zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass der Blutdruck vorübergehend ansteigt.
- Nach Entfernung des Pflasters klagen viele Patient*innen über eine vorübergehende Rötung und ein Brennen der gereizten Haut
- Selten kann es auch zu Entzündungen oder Blutergüssen kommen

Bei der Anwendung von Beinwell-Präparaten kann es möglicherweise zu einem Hautausschlag kommen

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Cochrane Austria. (2024b)	https://medizin-transparent.at/dreifluegelfrucht-vielleicht-hilfreich-bei-rheuma/ https://medizin-transparent.at/edelweiss-wirkung-leoligin/ https://medizin-transparent.at/katzenkralle/ https://medizin-transparent.at/blasenentzuendung-kapuzinerkresse-meerrettich/
Gesundheitswissen, 2024	https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/kniearthrose/leben-mit-kniearthrose https://www.gesundheitsinformation.de/hueftarthrose-coxarthrose.html#Behandlung https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.html#Behandlung

Pharmakologische und nicht-pharmakologische Hypes ohne nachgewiesene Wirkung

- FGXpress Power Strips bei Schmerzen allgemein
- Kinesiotape bei chronischen Kreuzschmerzen
- Magnete in Schmuckstücken, Schuheinlagen oder in sportlichen Armband-Produkten bei Schmerzen allgemein
- Superpatch (Muster auf der Unterseite des Pflasters) bei Schmerzen allgemein
- Neuro Socks (mit einem speziellen Muster auf der Unterseite, welches empfindliche Punkte auf der Fußsohle anregen soll) bei Schmerzen im Fuß, Rücken und anderswo

Was wurde untersucht?

Kinesiotapes haben bei chronischen Kreuzschmerzen keine nachweisliche Wirkung.

Die Schmerzlindernde Wirkung ist bei Nero Socks, Superpatches und FGXpress Power Strips nicht nachgewiesen und zudem auch nicht plausibel.

Die Wirksamkeit von Magneten bei Schmerzen konnte nicht nachgewiesen werden.

Welche Evidenz steht hinter diesem Wissen?

Das Wissen stammt aus folgenden Quellen:

Cochrane Austria.
(2024b)

<https://medizin-transparent.at/kinesio-tape-ruecken/>
<https://medizin-transparent.at/neuro-socks/>
<https://medizin-transparent.at/superpatch/>
<https://medizin-transparent.at/fgxpress-power-strips-das-naechste-wunder-pflaster/>
<https://medizin-transparent.at/magnete-gegen-schmerz/>