

# Schmerzen behandeln – Lebensfreude bewahren: Zwei Schmerzspezialistinnen im Gespräch

**Die Schmerzambulanz am Spital Lachen ist spezialisiert auf die Behandlung von chronischen Schmerzen und wendet dabei einen umfassenden und interdisziplinären Ansatz zur Behandlung der Beschwerden an. Zwei Fachärztinnen der Schmerzmedizin, Dr. med. Katharina Niebler und Dr. med. Jelena Jankovic, berichten im Interview über ihre Arbeit und die Herausforderungen bei der Behandlung von chronischen Schmerzen. Das Interview gibt Einblicke in die häufigsten Schmerzarten, innovative Behandlungsmethoden und die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit für den Behandlungserfolg.**

## **Können Sie uns einen Überblick über die häufigsten Schmerzarten geben, mit denen Patientinnen und Patienten in der Schmerzambulanz zu Ihnen kommen?**

Dr. Jankovic: Wir behandeln eine lange Liste verschiedenster Schmerzerkrankungen, unter anderem «Kreuzschmerzen» (sprich unspezifische Rückenschmerzen) als häufigste Problematik, aber auch Spinalkanalstenose, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, chronische Nervenschmerzen nach Unfall und/oder Operation, Polyneuropathie (zum Beispiel bei Diabetes oder nach Chemotherapie), akute Nervenwurzelreizungen, chronische Gelenkschmerzen (Schulter, Knie, Hüfte usw.) bei Arthrose oder bei rheumatologischen Erkrankungen sowie vor und nach Operationen, chronische Bauchschmerzen (u.a. nach Operationen), Schmerzen bei Endometriose sowie sonstige Unterleibsschmerzen – und viele andere mehr.

Dr. Niebler: In unserem ambulanten Setting führen wir eine spezialisierte medikamentöse Schmerztherapie mit verschiedenen Medikamentengruppen, mit allen gängigen interventionellen Therapien und Verabreichung von intravenösen Medikamententherapien, individuell und patientenorientiert, durch. Wir legen Wert auf die rasche Versorgung unserer Patienten und kurzfristige Termine, insbesondere bei starken Schmerzen.

## **Wie wichtig ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit in der Schmerzbehandlung?**

Dr. Niebler: In der Schmerztherapie ist die Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen unumgänglich, um eine gute Behandlung und Betreuung zu gewährleisten. Grundsätzlich ist vor allem die umfassende Kommunikation mit den Kollegen in der Hausarztpraxis essentiell, um wichtige Informationen zu teilen und sich über ein gemeinsames Vorgehen abzustimmen. Daneben können wir, sofern nötig, unsere Patienten zu Kollegen der



Dr. Jelena Jankovic



Dr. Katharina Niebler

Rheumatologie, Neurologie, Orthopädie/Traumatologie, Neurochirurgie und/oder Radiologie überweisen, um weitere Erkenntnisse zu gewinnen oder Therapie-Optionen auszuloten. Zudem haben wir im Spital Lachen die interdisziplinäre Schmerzprechstunde (Rückenboard) einmal monatlich, im Rahmen dessen wir einzelne komplexe Fälle mit unseren Kollegen der Radiologie, Orthopädie, Rheumatologie, Neuro- sowie Wirbelsäulenchirurgie und Neurologie besprechen.

Das chronische Schmerzsyndrom, an dem die meisten unserer Patienten in unterschiedlichem Ausmass erkrankt sind, behandeln wir nach einem bio-psycho-sozialen Modell. Hier ist eine psychosomatische Behandlung auch oft notwendig sowie die Mitbehandlung unter kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieansätzen mit Schmerzedukation und dem Erlernen von Entspannungs- und Copingstrategien.

## **Was bedeutet in diesem Zusammenhang «ganzheitliche Schmerztherapie» und wie sieht ein typischer Behandlungsplan aus?**

Dr. Jankovic: In unserer Herangehensweise und in unserem Verständnis von guter Schmerztherapie legen wir grossen Wert auf die körperliche, psychische und soziale Ebene im Leben des Patienten und beziehen die meist sehr lange Vorgeschichte unbedingt mit ein. Wir legen den Fokus auf eine möglichst multimodale Behandlung, welche neben Medikamenten und Interventionen, Physiotherapie auch die Unterstützung bei der Emotionsregulation sowie die Instruktion von Entspannungsverfahren und Bewältigungsstrategien mit einschliesst. Manchmal ist auch eine psychotherapeutische Mitbetreuung sinnvoll, da besonders bei chronischen Schmerzen die Belastung im Alltag, beruflich und familiär, oft sehr hoch ist und das Sozialleben und die Lebensqualität stark eingeschränkt sein können.

## **Akupunktur wird als alternative Methode zunehmend in der Schmerzbehandlung angewandt. Wie effektiv ist diese Methode und für welche Schmerzarten empfehlen Sie sie?**

Dr. Niebler: Akupunktur ist grundsätzlich eine nebenwirkungsarme und schonende Therapieform, die von den meisten Patienten gut vertragen wird. Damit ist sie sehr gut kombinierbar mit den herkömmlichen Schmerztherapien und Medikamenten und kann oft eine zusätzliche Verbesserung bewirken. Aber auch bei Beschwerden, die nur schlecht auf die üblichen Methoden ansprechen, kann sie zu einer Verbesserung führen, unter anderem über eine grundsätzliche Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper und einer allgemeinen körperlichen als auch geistigen Entspannung. Sie wird jeweils individuell an den Zustand des Patienten angepasst und kann sowohl bei «normalen» Rücken- und Gelenkschmerzen wirken als auch bei Nervenschmerzen sowie Bauch-, Unterleibs- und Endometriose-Schmerzen.

Erfreulicherweise ist die Nachfrage nach diesem Angebot hoch, sodass wir dieses im kommenden Jahr noch weiter ausbauen werden. Dann wird mich meine Kollegin Frau Dr. Rattha Leng, welche ebenfalls zertifizierte TCM-Therapeutin ist, unterstützen und zusätzlich Tuina (traditionell chinesische Massagetechnik) und die Behandlung mit chinesischen Kräutern anbieten.

## **Welche Rolle spielt die Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten in der Schmerztherapie?**

Dr. Jankovic: Ein entscheidender Faktor in der Schmerztherapie ist die Krankheitseinsicht und die aktive Mitarbeit der Patientinnen und Patienten. Wir erklären jedem Patienten sein Schmerzmodell, die Ursache für seine Schmerzen, Therapiemöglichkeiten und identifizieren negative Faktoren, die die Schmerzaufrechterhaltung begünstigen. Neben der medikamentösen und interventionellen Therapie erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Schmerz im Alltag besser bewältigt werden kann. Dazu gehören Bewegung, Entspannung und vor allem das Verständnis, dass chronische Schmerzen oft nicht vollständig verschwinden, aber gut kontrollierbar sind. Die Patienten können trotz chronischer Schmerzen eine gute Lebensqualität haben.

## **Gibt es weitere Verfahren, die in Ihrer Schmerzambulanz angeboten werden?**

Dr. Niebler: Zusätzlich zu der etablierten medikamentösen und interventionellen Therapie setzen wir auch auf physikalische und transkutane neuromodulatorische Therapien wie Physio- und Ergotherapie sowie TENS und Cefaly. Bei Letzteren erfolgt eine schonende Nervenstimulation über die Haut, um die Schmerzen positiv zu beeinflussen. Diese Verfahren können bei Muskelverspannung, Nervenschmerzen und Migräne eingesetzt werden.

Unterstützend kommt Aromatherapie während der Interventionen zum Einsatz, um unseren Patienten zusätzlich Entspannung in dieser Situation zu ermöglichen.

Ausserdem können wir hier am Spital Lachen seit diesem Herbst eine physiotherapeutische Bewegungsgruppe in Zusammenarbeit mit unseren Kolleginnen der Physiotherapie anbieten. Dabei wird eine mehr spielerische Herangehensweise an das Bewegung geübt sowie eine Einführung in Themen wie Bewältigungsstrategien, Schlafhygiene und Achtsamkeit gegeben.

## **Welche neuen Entwicklungen gibt es aktuell in der Schmerztherapie?**

Dr. Jankovic: Ein spannendes Feld ist die neurophysiologische Forschung, welche eine neue Schmerzkategorie, die «nozioplastischen Schmerzen», entdeckt hat. Früher dachten wir, dass die Nerven keine Möglichkeit zu Regeneration haben. Heutzutage ist uns Neuroregeneration und insbesondere neuronale Plastizität bekannt. Das bedeutet, dass die Strukturen im Gehirn, die für Schmerzverarbeitung und Emotionsregulation zuständig sind, die Fähigkeit besitzen, neue Nervenzellen zu generieren und ihre Funktion anzupassen und zu verändern. Wir wissen damit deutlich mehr über die Veränderungen im Gehirn von chronischen Schmerzpatienten.

Andererseits ist die Forschung in Anatomie spannend, bei der spezielle Nervenäste, die die Schmerzen aus einzelnen Körperstrukturen, wie zum Beispiel Gelenken, weiterleiten, identifiziert werden und neue Therapiemöglichkeiten eröffnen.

Auch die Digitalisierung und Telemedizin eröffnen neue Wege, um den Patientinnen und Patienten eine kontinuierliche Betreuung zu ermöglichen. Hier wird auch der Einsatz von Virtual Reality zur Schmerzreduktion in Zukunft eine grössere Rolle spielen. (pd)

## **Die Schmerzambulanz am Spital Lachen**

Seit Frühjahr 2024 hat sich das Team der Schmerzambulanz am Spital Lachen neu formiert:

Dr. Jelena Jankovic verstärkt seit April 2024 das Team aus ärztlichen und pflegerischen Schmerzspezialisten als Oberärztin mbF. Dr. Jankovic absolvierte ihre Ausbildung in Anästhesiologie, Spezieller Schmerztherapie und Psychotherapie in Deutschland. Zwischendurch hat sie auch Erfahrungen in Orthopädie gesammelt. Sie übte ihre Tätigkeit deutschlandweit aus, im Asklepios Klinikum Nord in Hamburg, Rems Murr Klinikum bei Stuttgart, Klinikum Fulda und Varisano Kliniken Frankfurt-Main-Taunus. Ihr Schwerpunkt ist die multimodale Schmerztherapie, insbesondere die interventionelle Schmerztherapie bei Wirbelsäulenschmerzen, chronischen Knie-, Hüft- und Schulterschmerzen, sowie die Schmerzpsychotherapie.

Weiterhin behandelt neben ihr Dr. Katharina Niebler Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen aus der Region. Dr. Niebler absolvierte ihre Ausbildung als Anästhesistin und Schmerztherapeutin hauptsächlich am Universitätsspital in Zürich und am Kantonsspital Baden, war währenddessen auch als Notärztin und auf der Intensivstation tätig. Nebenbei und schon seit dem Studium widmete sie sich ihrer Ausbildung in chinesischer Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur und wendet diese nun seit mehreren Jahren in Lachen bei Schmerzpatienten sowie Patienten mit Krebserkrankung an.

Dr. Christian Bühlmann ist als Assistenzarzt auf der Anästhesie tätig und wird dort als Pain Fellow zum Schmerzspezialisten ausgebildet. Seit 2020 ist nämlich die Schmerzambulanz des Spitals Lachen als Weiterbildungsstätte für Interventionelle Schmerztherapie zertifiziert. (pd)



**Spital Lachen AG**  
Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen SZ  
T +41 55 451 31 11, www.spital-lachen.ch