C R P S

Informations-Blatt für Patienten/-innen

Was ist ein CRPS?

CRPS (= Complex Regional Pain Syndrom),
Komplexes regionales Schmerz-Syndrom.
Früher wurde diese Störung Morbus Sudeck genannt.

Dieser anhaltende Schmerz-Zustand kann nach einer Verletzung, einem Knochen-Bruch, nach einer Operation oder auch ohne ersichtliche Ursache entstehen. Betroffen sind Hand/Arm oder Fuß/Bein. Die Beschwerden breiten sich über das ursprünglich verletzte Gebiet aus. Folgende Symptome bzw. Krankheitszeichen können auftreten (es müssen nicht alle sein):

Schmerzen – quälend, brennend, oft auch in Ruhe
Schwellung, meist großflächig
Rötung (rötlich-bläulich) oder **ungewöhnliche Blässe**
Überwärmung (oder auffallende Kühle)
Einschränkung der Beweglichkeit und der Belastbarkeit
Überempfindlichkeit auf Berührung, Druck **und /** oder Wärme
Fremdkörper-Gefühl, als wäre das betroffene Glied nicht zugehörig
Vermehrtes Schwitzen des betroffenen Bereiches
Veränderungen von Haut, Nägeln und Behaarung

Warum sich diese Störung im Einzelfall entwickelt, ist nicht immer ganz klar. In erster Linie ist eine Irritation bzw. Fehlsteuerung des Nervensystems dafür verantwortlich. Dadurch kommt es zu einer örtlichen Entzündung, Verstärkung des Schmerzempfindens, Störung der Durchblutung sowie bald zu einer Störung der Körper-Wahrnehmung und des Bewegungsverhaltens.

Die Diagnose eines CRPS wird durch eine genaue ärztliche Untersuchung – anhand der Vorgeschichte und der aktuellen Symptome – gestellt. Wundheilungsstörungen, Infektionen, Durchblutungsstörungen, Nervenverletzungen und andere Ursachen müssen ausgeschlossen werden.

Bei längerer Dauer nimmt die Schwellung allmählich ab. Die Haut kann blass oder bläulich verfärbt sein. Sie kann sich zu warm oder zu kühl anfühlen. Schmerzen und Überempfindlichkeit können lange anhalten.

Der Verlauf und die Dauer dieser Erkrankung sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Eine Heilung kann innerhalb von Wochen bis Monaten erreicht werden (selten über ein Jahr). Durch die richtige Therapie kann die Heilung wesentlich unterstützt und beschleunigt werden. Chronisch Verläufe sind selten.

Wie wird ein CRPS behandelt?

Nach der Diagnose soll die gezielte Behandlung sofort begonnen und konsequent weitergeführt werden. Dadurch werden viele Fälle noch "abgefangen". **Medikamente, Vitamine, Entstauungs-Therapie und Bewegungstherapie** sind dabei das Wichtigste.

Medikamente, pflanzliche Heilmittel und Nahrungs-Ergänzungsmittel

Abhängig von den aktuellen Symptomen werden verschiedene Medikamente verschrieben, um Entzündung Schmerzen zu dämpfen (anfangs evtl. auch Cortison für 1 – 3 Wochen). Sie sollen regelmäßig eingenommen werden, nicht nur "bei Bedarf", damit sich der Schmerz nicht fixiert ("Schmerz-Gedächtnis").
Vitamine: Vitamin C 3 x 500 mg (oder 7 g als Infusion) und Vitamin D3+K2 (5000 – 10000 IE tgl.).
Schwarzkümmel-Öl (1-2 TL) und Omega 3 – Öl (20 cl) sind stark entzündungs- u. schmerzdämpfend.
Weiters: Curcuma+Teufelskralle Kapseln oder Weihrauch-Tinktur. Magnesium 2 x täglich, Zink, Selen.
Lokaltherapie: Johanniskraut-Öl, Beinwell-Salbe oder Traumeel® mehrfach täglich sanft auftragen.

Abschwellende Maßnahmen

Diese können teilweise daheim gemacht werden: Hochlagern, Ausstreichen, leichte Bewegungsübungen, kühle Kohlensäure-Teilbäder und/oder ein Teilbad in gekühlten Linsen (siehe Abbildung). Manuelle Lymphdrainagen sind sehr wirksam ("Komplexe Entstauungstherapie"). Kompressionsverband nur, falls gut verträglich.

kühles Linsenbad

Physiotherapie / Bewegungs-Therapie: anfangs mit Teilbelastung

Richtig dosierte aktive Bewegung ist entscheidend für den Erfolg. Manchmal ist anfangs eine Teilentlastung nötig. Ein kontinuierlicher Belastungsaufbau in kleinen Schritten wird angestrebt. Die Behandlung beginnt nicht im Schmerzbereich, sondern proximal (= oberhalb, z.B. im Bereich der Schulter bzw. Hüfte). Bewährt sind: vielfältige Bewegungsübungen, Mental-Training mit intensiven Bewegungs-Vorstellungen und die Spiegel-Therapie mit Hand oder Fuß (siehe Abbildung).

Ergotherapie

Die Patienten werden im Verständnis des CRPS unterstützt und zur Selbsthilfe angeleitet: Spiegeltherapie, Training von Alltagshandlungen, Übungsprogramm. Alles dient der allmählichen Normalisierung von Sensibilität, Beweglichkeit und Funktionen.

Spiegel-Therapie

Desensibilisierung: Verringerung der Überempfindlichkeit. Es soll eine Gewöhnung an alltägliche Berührungen wie Kleidung, Bettdecke, Wind, Wasser usw. erreicht werden. Dazu eignen sich z.B. kühles Linsen-, Reis- oder Sand-Bad, leichtes Bürsten, sanftes Abtupfen und Streichen mit der Hand oder Selbst-Massagen mit Johanniskraut-Öl.

Unterstützende Maßnahmen sind – je nach Symptomatik: Kühl-Gele, kühle Umschläge, elektro-magnetische Therapie (PEMF), entzündungshemmende Salbe (DMSO-Gel 50%-ig).

Psychologische Schmerztherapie Schmerz-Bewältigung

Andauernde Schmerzen haben natürlich einen erheblichen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Oft entstehen Ängste, Frustration, Niedergeschlagenheit oder Resignation. Eine psychologische Unterstützung kann helfen, die Schmerzen besser zu bewältigen und mit der Erkrankung gut umzugehen. Dazu gehören auch Wahrnehmungs- und Entspannungstechniken sowie Mental-Training, um die gestörte Körper-Wahrnehmung im Schmerzbereich allmählich wieder zu normalisieren.

Allgemeine Verhaltensregeln

Vermeiden Sie unangenehme Reize wie Hitze, Kälte und Druck (z.B. heißes Wasser beim Duschen und Abwaschen!). Einschnürende Kleidung und einengende Verbände werden oft nicht vertragen.

Bewegung ist sehr wichtig: Setzen Sie Ihre betroffene Hand bzw. Ihr Bein so oft und so gut wie möglich ein. Lassen Sie sich durch die Angst vor dem Schmerz nicht an der Bewegung hindern. Ruhigstellung und übertriebene Schonung können die Symptome sogar auslösen oder verstärken.

Regelmäßiges, selbständiges Durchführen Ihres Bewegungs-Programms ist unbedingt nötig. Dafür müssen unter Umständen mäßige Schmerzen in Kauf genommen werden.

Ziele der Therapie: Symptome lindern, Beweglichkeit und Funktion verbessern.

Eine kontinuierliche ärztliche Begleitung ist erforderlich, um die passenden Medikamente und Therapien zu verordnen sowie den Fortschritt zu überwachen. Oft sind Anpassungen notwendig.

Bitte beachten Sie: Entscheidend für den Erfolg ist Ihre aktive Mitarbeit!

Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, wenn Ihnen etwas unklar ist. Je mehr Wissen Sie zu Ihrer Erkrankung haben, desto besser können Sie damit umgehen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!