

DAS GesundheitsMagazin

COPD



SCHMERZEN: SO LASSEN SIE SICH LINDERN

Rückenschmerzen, Kopfweg,
Muskelverspannungen:
Menschen mit COPD plagen
oft ganz unterschiedliche
körperliche Beschwerden.
Doch niemand muss diese
einfach hinnehmen. Erfahren
Sie, wie Sie aktiv gegen die
Schmerzen angehen und Ihre
Lebensqualität verbessern
können.

Ihre AOK Bayern



DENK DRAN!

Die Monate
Oktober und
November sind ideal
für **Gripeschutz- und
Pneumokokkenimpfung**.
Nach etwa zwei Wochen ist der
Körper gegen Ansteckungen
gewappnet. Vereinbaren Sie jetzt
einen Termin mit Ihrem Hausarzt!



MIT KLÄNGEN BESSER ATMEN

Musik macht glücklich und
motiviert bei sportlichen
Aktivitäten. Wissenschaftler
haben herausgefunden,
dass Menschen mit COPD
weniger Atemnot haben,
wenn sie beim Trainieren
ihre Lieblingslieder hören.

**Also Musik an – und
los geht's!**

BEGLEITERSCHEINUNGEN VON COPD

AKTIV GEGEN

DEN SCHMERZ

Viele COPD-Patienten haben neben etlichen anderen unangenehmen Beschwerden auch Schmerzen. Doch nicht verzagen: Wir geben Tipps, wie Sie diese lindern und besser bewältigen können.

Atemnot, Husten und Auswurf – diese Symptome begleiten viele Menschen mit einer COPD. Häufig haben sie aber auch regelmäßig Schmerzen. Laut Studien sind es vor allem mittlere bis starke Schmerzen in der Brust oder im Rücken. Ist dieser Zustand andauernd, verschlechtert dies die Lebensqualität. Die Betroffenen haben weniger Lust auf Aktivitäten, ziehen sich zurück und haben dadurch seltener soziale Kontakte – das belastet.

WO ES WEHTUT

Die Schmerzen können in verschiedenen Körperregionen auftreten: Sie reichen vom Kopf über Nacken, Schulter, Brust und Rücken bis hin zu den Beinen. Die Ursachen dafür sind unterschiedlich. Husten und Schweratmigkeit bereiten Muskelschmerzen. Auch Reflux von Magensäure kann manchmal Schmerzen in der Brust verursachen.

EIN NOTFALL?

Wenn Sie Brustschmerzen haben, kann das ein Anzeichen für eine akute Exazerbation sein. Das bedeutet, dass sich die COPD-Symptome sehr verschlechtern. Ist die Atemnot also deutlich schlimmer als sonst, haben Sie mehr oder verfärbten Auswurf? Husten Sie viel öfter, haben Sie Fieber oder spüren Sie Brustraumenge? Dann ist das ein Notfall und Sie sollten sofort zum Arzt oder ins Krankenhaus, um die Symptome abklären zu lassen. Wenn Sie Herzrasen oder Herzstolpern bemerken oder der Schmerz in den Hals oder Arm einstrahlt, könnte sich auch ein Herzproblem dahinter verbergen. In solchen Fällen verständigen Sie **bitte sofort einen Notarzt unter 112.**

Folgeerkrankungen der COPD wie Osteoporose (siehe Kasten oben rechts) können indes Rückenschmerzen auslösen. Manchmal liegt es auch am Übergewicht oder an Muskelschmerzen. Treten die Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich auf, kann es sein, dass COPD-Patienten die Atemmuskulatur beim Husten besonders beanspruchen. Ebenso können Angst und Depressionen für Muskelverspannungen sorgen. Entzündungen oder psychische Belastung können Schmerzen auslösen. Ein Sauerstoffmangel im Blut, Stress oder Angst bereiten den Betroffenen zuweilen Kopfschmerzen. Und über Schmerzen in den Beinen klagen zum Beispiel häufig Patienten mit Übergewicht oder dem Syndrom der unruhigen Beine („Restless Legs“).

DIE URSACHEN KLÄREN

Leider glauben viele Betroffene mit COPD, dass sie ihre Schmerzen hinnehmen müssen. Das ist aber nicht so. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Schmerzen und nehmen Sie Medikamente dagegen nicht auf eigene Faust ein. Wichtig ist es, erst einmal die genaue Schmerzursache zu klären. Ihr Arzt bespricht dann mit Ihnen, ob und welche Medikamente Linderung verschaffen können.

WAS GEGEN SCHMERZEN HELFEN KANN

Wer sich regelmäßig bewegt, fördert den positiven Krankheitsverlauf, trainiert die Muskulatur sowie die Fitness, verbessert die psychische Verfassung und baut Stress ab. Neben einer guten Körperhaltung ist eine starke Atemmuskulatur wichtig. Sie lindert auch Rückenschmerzen. Das Durchatmen wird deutlich leichter, wenn COPD-Patienten regelmäßig ihre Atemtechnik trainieren. In einer Lungensportgruppe (siehe Infos rechts), erlernen Sie unter anderem verschiedene Atemübungen, die helfen, Ihre Atemmuskulatur und Atemtechnik zu verbessern. Dadurch lassen sich auch Überlastungsschmerzen mindern. Diese Übungen können sie auch zu Hause machen.

OSTEOPOROSE VORBEUGEN

Menschen mit COPD erkranken häufig auch an Knochenschwund (Osteoporose). Dies kann Schmerzen bereiten, etwa nach Knochenbrüchen. Auch heftige Rückenschmerzen, die durch feine Risse in der Knochenhaut verursacht werden, treten auf. Derartige Beschwerden klingen meist nach zehn bis zwölf Wochen wieder ab. Wird die Osteoporose nicht behandelt, bereitet sie dauerhaft Schmerzen. Neue Knochenbrüche führen häufig zu Fehlhaltungen und Veränderungen der Muskulatur. Um dem vorzubeugen, ist es am wichtigsten, auf das Rauchen zu verzichten, denn dieses fördert COPD und Osteoporose. Für gesunde Knochen braucht der Körper außerdem täglich mindestens eine halbe Stunde Tageslicht und regelmäßige Bewegung. Auch eine kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung hilft, die Knochen zu stärken. Übrigens: Untergewicht kann ebenfalls das Osteoporose-Risiko erhöhen. Es kommt also darauf an, genug und ausgewogen zu essen und auf einen gesunden Lebenswandel zu achten.

RICHTIG HUSTEN LERNEN

Menschen mit COPD haben instabile Atemwege. Diese werden durch die krankheitsbedingten körperlichen Veränderungen zusammengedrückt, sodass der Schleim nicht richtig hinausbefördert werden kann. Wer häufig hustet, eine überblähte Lunge oder Entzündungen hat, kann schonende Hustentechniken erlernen. Eine weitere Hilfe ist es beispielsweise, gegen einen Widerstand zu atmen oder zu husten: Wenden Sie die klassische Lippenbremse (siehe Foto) an, bei der Sie tief durch die Nase atmen und anschließend durch die locker geschlossenen Lippen wieder ausatmen, oder atmen Sie über einen Strohhalm aus.

DIE ANGSTSPIRALE DURCHBRECHEN

Ein Großteil der COPD-Betroffenen hat mit krankheitsbedingten psychischen Belastungen zu tun. Viele Patienten entwickeln durch die Atemnot Ängste, Panikattacken und Depressionen. Ihnen helfen offene Gespräche mit Ärzten, Angehörigen und anderen Betroffenen. Darüber hinaus können Atemtechniken zur Linderung der Symptome helfen, Angst abzubauen. Damit Depressionen und Ängste nicht die COPD-Therapie beeinträchtigen, kann gegebenenfalls eine Behandlung mit Antidepressiva unterstützend wirken.

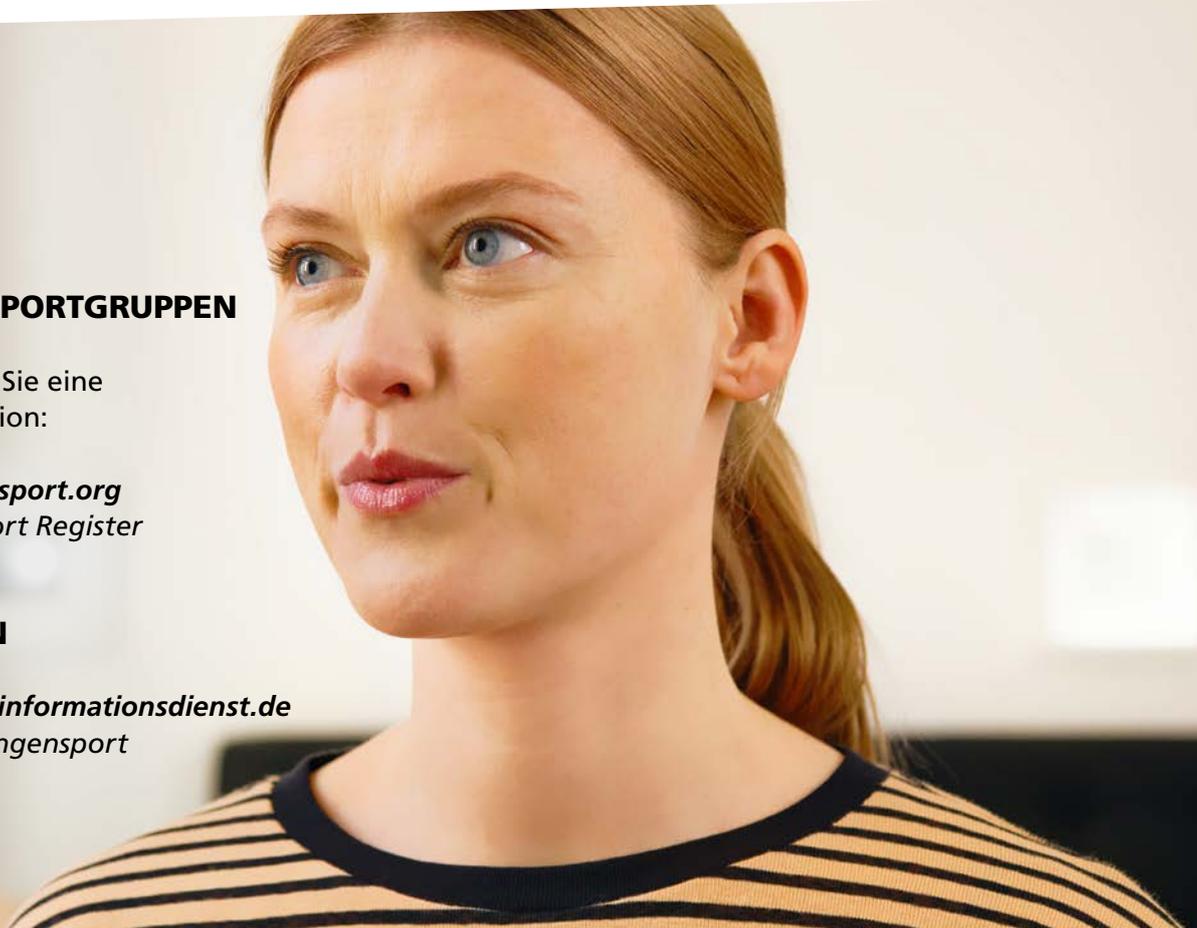
LUNGENSportGRUPPEN

Hier finden Sie eine in Ihrer Region:

 lungensport.org
▶ Lungensport Register

ÜBUNGEN

 lungeninformationsdienst.de
▶ Suche ▶ Lungensport





COPD & SCHAM — HINAUS INS LEBEN, STATT RÜCKZUG

Mit einer COPD ergeben sich manchmal peinliche Situationen. Es gibt aber Wege, wie Betroffene positiv-offensiv damit umgehen können.

Menschen mit COPD sind in unserer Gesellschaft leider stigmatisiert. Wer daran stark erkrankt ist, ist „selbst schuld“. Hinzu kommen viele Begleitsymptome der Erkrankung: nicht zu stoppende Hustenanfälle, schleimiger Auswurf, blaue Flecken auf der Haut von der Kortison-Einnahme oder Inkontinenz. Eine Nasenbrille im Zusammenhang mit einer Sauerstoff-Langzeittherapie sorgt für neugierige, manchmal auch urteilende Blicke von Mitmenschen. Solche Situationen führen dazu, dass Betroffene das Sauerstoffgerät „draußen“ nicht nutzen. Situationen, die von Scham geprägt sind.

Diese Scham birgt die Gefahr, dass sich COPD-Erkrankte nicht mehr unter Menschen wagen und zunehmend isolieren. Das kann die Lebensqualität enorm beeinträchtigen und mittelfristig sogar psychische Erkrankungen verursachen. Manch einer kümmert sich nicht mehr ausreichend um die regelmäßige Einnahme seiner Medikamente und lässt sich hängen. Doch was tun? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn es Ihnen so geht. Nutzen Sie Patientenschulungen und eine psychotherapeutische Unterstützung, um einen selbstbewussten Umgang mit der Erkrankung zu erlernen. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an. Auch dies kann Ihnen enorm Auftrieb geben.

 **LUNGENSORTGRUPPEN FINDEN**
lungensport.org ▶ Lungensport Register

 **ÜBUNGEN ZUM NACHMACHEN**
lungeninformationsdienst.de ▶ Suche: Lungensport



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/COPD | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

TIPPS



Wie mit Schamgefühlen bei Sauerstofftherapie umgehen?

- 1.** Machen Sie sich klar, dass es vielen ähnlich geht.
- 2.** Fragen Sie andere Betroffene, wie sie damit umgehen, wenn sie beäugt werden.
- 3.** Wie sehen Familie und Freunde das Ganze? Eventuell ist das Sauerstoffgerät weniger auffällig, als Sie denken.
- 4.** Sagen Sie Angehörigen und Freunden, wie diese Sie unterstützen können.
- 5.** Nutzen Sie Social Media wie Facebook, um sich mit anderen auszutauschen.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

