

8. Neue Schmerzen im Alter? Hier erfahren Sie, wann Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen sollten (und wann nicht)!

Elvira, 69, hat sich immer für gesund gehalten. Sie genoss lange Spaziergänge, engagierte sich ehrenamtlich in der Bibliothek und arbeitete am Wochenende im Garten. In den letzten Jahren bemerkte sie jedoch kleine, quälende Schmerzen, die kamen und gingen – in der einen Woche in ihren Händen, in der nächsten in ihren Knien oder Schultern. Nichts Schwerwiegendes, aber genug, um sich zu fragen, ob etwas „verschleißt“.

Zunächst ignorierte sie es. Nachdem sie jedoch im Internet gelesen hatte, dass „Gelenkschmerzen nach sechzig eine Degeneration bedeuten“, wurde sie unruhig. Der Gedanke, dass ihr Körper langsam nachließ, machte sie ängstlich. Sie begann, bestimmte Aufgaben zu vermeiden, verzichtete darauf, Einkäufe zu tragen, und reduzierte sogar ihre Spaziergänge, um „ihre Gelenke zu schonen“.

Ihr Hausarzt hörte sich ihre Geschichte an und führte eine Untersuchung durch. Für ihr Alter sah alles normal aus – keine Schwellungen, keine Entzündungen, keine alarmierenden Anzeichen. „Ihr Körper hat viel erlebt“, sagte der Arzt freundlich, „aber Sie sind immer noch stark“. Elvira nickte, obwohl sie sich nicht sicher war, was sie davon halten sollte. Wenn nichts Ernstes vorlag, warum schmerzte ihr Körper dann mehr als zuvor?

Als sie an diesem Abend zu Hause war, dachte sie darüber nach: Die Schmerzen waren nicht ständig vorhanden, sie hinderten sie nicht am Schlafen und ließen oft nach, wenn sie aktiv war. Vielleicht veränderte sich ihr Körper einfach nur – und war nicht kaputt. Dennoch wollte sie wissen, wie sie den Unterschied zwischen natürlichen altersbedingten Beschwerden und etwas, das wirklich Aufmerksamkeit erforderte, erkennen konnte.

Neue Schmerzen im Alter? Hier erfahren Sie, wann Sie Ihren Arzt aufsuchen sollten (und wann nicht)!



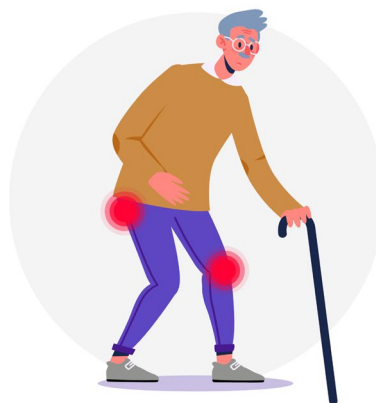
Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Den Unterschied zwischen normalen altersbedingten Schmerzen und Anzeichen, die eine medizinische Untersuchung erfordern, verstehen.
- Erkennen, wie leichte, wechselnde Schmerzmuster oft eher auf Empfindlichkeit oder Steifheit als auf eine Erkrankung hindeuten.
- Erkennen, wann Symptome beobachtet werden sollten und wann es Zeit ist, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen.

YouTube Link: <https://youtu.be/D45A2CWwFqo>

8.1. Ist wirklich bei jedem neuen Schmerz ein Arztbesuch nötig?

1. **Ihr Körper zeigt „Verschleiß“. Das ist normal.** Der Begriff „Verschleiß“ wird häufig als Synonym für normale altersbedingte Veränderungen verwendet. So wie unsere Haut Falten bekommt, treten auch in unserem Körper innere Zeichen der Alterung auf. Röntgenaufnahmen und MRTs zeigen mit zunehmendem Alter oft Verschleißerscheinungen wie Arthritis oder Bandscheibenveränderungen. Viele Menschen mit diesen Veränderungen verspüren überhaupt keine Schmerzen! Ein neuer Schmerz bedeutet also nicht automatisch, dass etwas ernsthaft „kaputt“ ist oder sofort behandelt werden muss. Oft handelt es sich nur um eine Anpassungserscheinung Ihres Körpers.
2. **Schmerz ist komplex und weist nicht nur auf Gewebeschäden hin:** Bei Schmerzen geht es nicht nur um das, was in Ihren Gelenken oder Muskeln passiert. Viele Dinge können Einfluss auf Ihre Schmerzen haben: Ihr Stresslevel, wie gut Sie schlafen, Ihre Stimmung und wie viel Sie sich bewegen. Diese Faktoren spielen bei Ihren Schmerzen oft eine größere Rolle als ein bestimmtes „Problem“, das bei einem Test festgestellt werden könnte.
3. **Vermeiden Sie unnötige Tests und Sorgen:** Wenn jeder Schmerz einen Arztbesuch und Untersuchungen nach sich ziehen würde, würden wir alle im Krankenhaus leben! Bei gewöhnlichen leichten Schmerzen, die nicht schwerwiegend sind oder von besorgniserregenden Anzeichen begleitet werden, können zu viele Tests unnötige Sorgen verursachen, Sie nicht notwendigen Behandlungen aussetzen und Geld kosten, ohne tatsächlich neue Wege aufzuzeigen, Ihnen Linderung zu verschaffen.
4. **Sie haben die Macht über Ihren Schmerz:** Viele gängige Schmerzen und Beschwerden lassen sich auch im Alter erstaunlich gut durch Dinge lindern, die Sie selbst tun können. Hierzu gehören sanfte Bewegung, gezielte Übungen, die Einteilung Ihrer Aktivitäten nach Ihrem eigenen Tempo und Stressbewältigung. Diese aktiven Schritte sind oft die wirksamsten Mittel für langfristiges Wohlbefinden und um Sie aktiv zu halten.



8.2. Wann sollten Sie ärztlichen Rat suchen?

Auch wenn nicht jeder Schmerz einen Arztbesuch bedeutet, gibt es durchaus Situationen, in denen Sie ärztlichen Rat einholen sollten. Achten Sie auf die folgenden Symptome:

1. **Plötzliche, starke** und ohne ersichtlichen Grund auftretende **Schmerzen**.
2. Schmerzen, die durch Ruhe oder leichte Aktivität nicht besser werden, oder Schmerzen, die sehr **schnell schlimmer werden**.
3. Schmerzen nach einem schweren **Sturz oder einer Verletzung**.
4. Schmerzen, die Sie nachts aufwecken oder die **sich im Laufe von Tagen oder Wochen allmählich verstärken**.
5. Schmerzen, die von anderen beunruhigenden Symptomen begleitet werden, etwa **unerklärlichem Gewichtsverlust, Fieber, Schüttelfrost, allmählich zunehmender Schwäche, Taubheitsgefühl oder Kribbeln** in Armen oder Beinen oder Problemen mit der Blasen- oder Darmkontrolle.
6. Wenn Ihre Schmerzen **Sie in Ihren täglichen Aktivitäten einschränken** und sich mit Ihren üblichen Selbstbehandlungsstrategien innerhalb von etwa drei Monaten nicht bessern.
7. Wenn Sie in Ihrer **Vergangenheit an Krebs oder anderen schweren Erkrankungen litten**, könnten bestimmte Schmerzen besorgniserregender sein.

Wichtige Erkenntnisse:

Ignorieren Sie neue Schmerzen nicht, aber geraten Sie auch nicht in Panik! Ignorieren Sie neue Schmerzen nicht, aber geraten Sie auch nicht in Panik. Bei gewöhnlichen Schmerzen ist es oft am besten, sich auf Bewegung und Selbstbehandlungsstrategien zu konzentrieren. Bei beunruhigenden Symptomen oder Schmerzen, die Ihr Leben erheblich beeinträchtigen, ist Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihr(e) beste(r) Partner:in, um diese zu verstehen und den richtigen Weg für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu finden!