



WIRKLICH  
WIRKSAMES  
WISSEN

## Schmerzlinderung

### Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Das **Grundprinzip** nicht-medikamentöser Interventionen ist das Fördern der Selbstheilungskräfte und das Unterstützen körpereigener Regulierungsfähigkeiten.<sup>1</sup>

Gezielte Einzelanwendung oder  
zusätzlich zu medikamentöser Therapie

#### **Pflegerische Maßnahmen:**

- Ablenkung/Beschäftigung entlang der Biographie, Musik, Rituale
- Gespräche, Trost, Zuwendung
- Beratung und Schulung
- Hilfsmittel: Sitzkeil zur Tonusregulierung, Nackenkipferl bei Verspannungen im Nacken, Lagerungsschlangen, VATI Kissen
- Positionierung: schmerzlindernde Positionierung z.B. Stufenlagerung bei LWS Schmerz

#### **Komplementäre Pflegemethoden:**

- Basale Stimulation: ASE, Waschungen, umgrenzende Positionierung, Colonmassage bei geblähem Bauch und Obstipation
- Aromapflege: Entspannungslöl als Einschlafritual, Raumbeduftung, Waschungen mit ätherischen Ölen
- Therapeutic Touch
- Wickel: Topfenwickel bei Gelenksschwellungen
- Kinästhetik: Tonusregulierung durch passives Bewegen und physiologisch geführte Bewegungsabläufe

## Quellen:

- 1) Nilges P. (2007) Psychologische Grundlagen von Schmerzen. In: Baron R., Strumpf M. (Hrsg.) Praktische Schmerztherapie. Springer Verlag

Zusätzliche Literatur: LF Schmerzmanagement SGB, TOK. online im Isidor unter:

<https://isidor.hausderbarmherzigkeit.at/dokumente-prozesse/suche-isiprodocs#k=Schmerz>

(abgerufen am 22.06.2021)