



**Universitätsmedizin Essen**  
Universitäre Schmerzmedizin



**Aktionstag**  
gegen den Schmerz



**Essener**  
**Rückenschmerz-Zentrum**

## **Bundesweiter „Aktionstag gegen den Schmerz“ am 4. Juni 2024 – Informationen für Millionen von Betroffenen**

Die Universitäre Schmerzmedizin, das Essener Rückenschmerz-Zentrum bietet eine digitale Entspannungsübung für Schmerzpatient\*innen an.

<https://rueckenschmerzzentrum.uk-essen.de/>

**Bundesweiter Service: kostenlose Hotline für Betroffene und Angehörige am 4. Juni 2024 von 9.00 bis 18.00 Uhr unter Telefon 0800 18 18 120**

**Essen – Am 4. Juni 2024 findet der nationale „Aktionstag gegen den Schmerz“ statt – ein wichtiges Ereignis, das bereits zum 13. Mal organisiert wird, um Betroffene und ihre Angehörigen über Versorgungsmöglichkeiten zu informieren und zu beraten. Bundesweit organisieren etwa 150 Einrichtungen wie Praxen, Kliniken, Apotheken, Pflege- und Physiotherapieeinrichtungen sowie Patientenorganisationen Aktionen, Infotage und Vorträge. Auch die Universitäre Schmerzmedizin/Rückenschmerz-Zentrum beteiligt sich an diesem Aktionstag. Die Initiative wurde 2012 von der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. und ihren Partnerorganisationen ins Leben gerufen, um die lückenhafte Versorgung von Millionen von Menschen mit wiederkehrenden Schmerzen aufzuzeigen. Von 9.00 bis 18.00 Uhr ist eine kostenlose Telefon-Hotline eingerichtet. Dort beantworten eine Vielzahl an Expertinnen und Experten Fragen rund um das Thema Schmerz.**

Etwa 23 Mio. Deutsche (28 %) berichten über chronische Schmerzen, 95 % davon über chronische Schmerzen, die nicht durch Tumorerkrankungen bedingt sind. Legt man die „Messlatte“ der Beeinträchtigung durch die Schmerzen zugrunde, so erfüllen 6 Mio. Deutsche die Kriterien eines chronischen, nicht tumorbedingten, beeinträchtigenden Schmerzes. Die Zahl chronischer, nicht tumorbedingter Schmerzen mit starker Beeinträchtigung und assoziierten psychischen Beeinträchtigungen (Schmerzkrankheit) liegt bei 2,2 Mio. Deutschen.

Bei einem sehr großen Teil aller Betroffenen dauert es mehr als zwei Jahre, bis sie eine wirksame Schmerzbehandlung erhalten, und nur ein Zehntel aller Patient\*innen mit chronischen Schmerzen



**Universitätsmedizin Essen**  
Universitäre Schmerzmedizin



**Aktionstag**  
gegen den Schmerz



**Essener**  
**Rückenschmerz-Zentrum**

werden überhaupt einer oder einem Spezialist\*in vorgestellt, eine gesetzliche Verbesserung ist auch bei der aktuellen Krankenhausreform nicht in Sicht. „Bundesregierung und Länderministerien sind aufgerufen, die Schmerzversorgung zu verbessern – leider unterlässt dies auch die aktuelle Krankenhausreform, konkret droht eine weitere Verschlechterung der ohnehin lückenhaften Versorgungslage“, so Thomas Isenberg, Geschäftsführer der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.

Die frühzeitige Behandlung von wiederkehrenden Schmerzen, bevor sie chronisch werden, ist entscheidend. Im Idealfall sollten präventive Konzepte, die auf einem ganzheitlichen Ansatz aus Medizin, Psychologie und Physiotherapie beruhen, zum Einsatz kommen. „Es ist wichtig, Personen mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung einer chronischen Schmerzerkrankung frühzeitig zu identifizieren“, betont Frau Prof. Ulrike Bingel. In diesem Stadium bestehe eine gute Prognose, die Schmerzen erfolgreich zu bewältigen. „Die frühzeitige Intervention kann oft den Verlauf der Schmerzerkrankung erheblich verbessern und sogar verhindern, dass sie chronisch wird“, ergänzt die Expertin. Wichtig sei auch, Betroffenen die Gefahren der Chronifizierung von Schmerz aufzuzeigen und darüber zu informieren, welche Möglichkeiten sie haben, um dies zu verhindern und an wen sie sich wenden können. Dazu soll der Aktionstag gegen Schmerz beitragen.

Sollten sich die Schmerzen bereits chronifiziert haben, stehen den Betroffenen vielfältige Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Neben einer individuell angepassten medikamentösen Behandlung umfassen diese auch nicht-medikamentöse Ansätze wie psychologische Beratung, Physio- und Ergotherapie, Biofeedback sowie sportliche Aktivitäten. Die Behandlung kann zwar langwierig und anspruchsvoll sein, aber es gibt Hoffnung auf eine verbesserte Lebensqualität. Frau Prof. Ulrike Bingel erklärt: „Eine multidisziplinäre Herangehensweise, die verschiedene Therapien kombiniert, kann dabei helfen, die Schmerzen zu lindern und die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen.“

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V., mit über 3600 Mitgliedern die größte wissenschaftliche Schmerzgesellschaft Europas, setzt sich dafür ein, die Möglichkeiten moderner Schmerztherapie bekannt zu machen und so vielen Patientinnen und Patienten wie möglich zugänglich zu machen. „Der Aktionstag bietet eine Plattform, um ortsnah und niederschwellig mit Schmerzexpertinnen und -experten ins Gespräch zu kommen“, sagt Thomas Isenberg, Geschäftsführer der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.



**Universitätsmedizin Essen**  
Universitäre Schmerzmedizin



**Aktionstag**  
gegen den Schmerz



**Essener**  
**Rückenschmerz-Zentrum**

Eine Übersicht aller Veranstaltungen ist auf der Website der Schmerzgesellschaft unter [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de) verfügbar, ebenso wie umfassende Patienteninformationen zum Thema Schmerz.

### **Hinweise für die Medien:**

Bundesweiter Service: kostenlose Patienten-Hotline am 4. Juni 2024 von 9.00 bis 18.00 Uhr unter Tel.: 0800 18 18 120.

Mit dabei: Universitäre Schmerzmedizin, Frau Natalie Blümer, Frau Dr. med. Jana Hackert, Frau Dr. med. Kerstin Knornn, Herr Dr. med. Daniel Müller und Frau Dr. med. Juliane Weidle

### **Kontakt für Rückfragen:**

Universitäre Schmerzmedizin

Silke Bourdin

0201 723 7170

[schmerzmedizin@uk-essen.de](mailto:schmerzmedizin@uk-essen.de)

### **Ansprechpartner für die Presse – überregional:**

Christina Seddig

Pressestelle „Aktionstag gegen den Schmerz“

Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart, Telefon: 0711 8931-652, E-Mail: [seddig@medizinkommunikation.org](mailto:seddig@medizinkommunikation.org)

Thomas Isenberg

Geschäftsführer der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

[presse@schmerzgesellschaft.de](mailto:presse@schmerzgesellschaft.de), [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de), sowie Telefon: 030 39409689-1, Deutsche Schmerzgesellschaft e. V., Bundesgeschäftsstelle, Alt-Moabit 101 b, 10559 Berlin

### **SERVICE**

➔ Kostenlose **Patientenhotline** – Tel.: **0800 18 18 120** am **4. Juni 2024, 09.00–18.00 Uhr**

Die nachfolgend aufgeführten **Materialien** finden Sie zudem unter <https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/bewusstsein-schaffen/aktionstag>

- **Selbsthilfegruppen:**

SchmerzLOS e. V., [www.schmerzLOS-ev.de](http://www.schmerzLOS-ev.de)

MigräneLiga e. V. Deutschland, [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)

CRPS Bundesverband Deutschland e. V., [www.crps-netzwerk.org](http://www.crps-netzwerk.org)

Deutsche Restless Legs Vereinigung RLS e. V., [www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org)

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung DFV e. V., [www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de)

- **Patienteninformationen** der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. mit ausführlichen Texten sowie Link zu einem gedruckten Patientenratgeber: <https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen>

- **Patientenratgeber:** „Schmerz – eine Herausforderung“ mit Informationen für Betroffene und Angehörige, ISBN 978-3-662-48973-4  
<https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/informationmaterial-zu-schmerz/patientenratgeber>

- **Patienten-Flyer:**



**Universitätsmedizin Essen**  
Universitäre Schmerzmedizin



**Aktionstag**  
gegen den Schmerz



**Essener  
Rückenschmerz-Zentrum**

- Online-Shop  
<https://deutsche-schmerzgesellschaft.myshopify.com/collections/all>
- Patienteninformation  
<https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/informationmaterial-zu-schmerz/patientenflyer>



**Vernetzen Sie sich mit unserer Facebook-Seite:**  
<https://www.facebook.com/Schmerzgesellschaft/>