

# Trigeminus, Themen, Diskussion Stand: 16.10.2023

In der Selbsthilfegruppe wurden/werden folgende Themen diskutiert<sup>1)</sup>:

<sup>1)</sup> Resultate fließen in die entsprechenden Rubriken auf der Homepage: [trigeminusschmerz.ch](http://trigeminusschmerz.ch) ein.

<b>Themen:</b>	<b>Bemerkung:</b>
<input type="checkbox"/> Umgang mit dem Schmerz	Ablenkung
<input type="checkbox"/> Umgang mit Medikamenten	Dosis / Verträglichkeit
<input type="checkbox"/> Mögliche Ursachen des Schmerzes	Entlastung (physisch/psychisch)
<input type="checkbox"/> Psychische Einflüsse	Ist das nachvollziehbar?
<input type="checkbox"/> Operationen	Welche sind bekannt? Wer hat Erfahrungen?
<input type="checkbox"/> Alternative Behandlungen	Cannabis (CBD) Aconitum napellus (Blauer Eisenhut) Aconit-Schmerzöl Homöopathie /Globulis D6, D30)
<input type="checkbox"/> Beeinflussende Faktoren	Was könnte Auslöser sein?
<input type="checkbox"/> Homepage bekannt machen	Zahnärzte, Ärzte
<input type="checkbox"/> Cluster-Kopfschmerz	Unterschiede / Behandlungsformen
<input type="checkbox"/> Diagnose durch Ärzte	Wer kann Trigeminus diagnostizieren? Wie kann Trigeminus /Cluster diagnostiziert werden?
<input type="checkbox"/> Berufsalltag und Soziale Kontakte	Umgang
<input type="checkbox"/> Leiden sichtbar machen	Jeder soll wissen, warum ich nicht «gut drauf bin».
<input type="checkbox"/> Zähne Ursache oder Wirkung?	Fehldiagnosen bei Zahnärzten
<input type="checkbox"/> Welche Medikament kennen wir?	
<input type="checkbox"/> Wie sehen mich die Anderen?	Partner, Angehörige, Berufskollegen etc.
<input type="checkbox"/> Schmerzbilder	Druck-, Blitz-, Stech-, Dauerschmerz?
<input type="checkbox"/> Welche Akutmedikamente gibt es?	(Tramol, Voltaren- / Cortison-Spray, Dafalgan, ...)
<input type="checkbox"/> Akzeptanz des Leidens	Wie weit kann ich den Schmerz akzeptieren?
<input type="checkbox"/> Trigeminus-Neuralgie / -Neuropathie	Unterschiede? (Kurzfristig/Dauernd)
<input type="checkbox"/> Was bringt ein Klima- / Ortswechsel?	Nichts!
<input type="checkbox"/> Welche Faktoren beeinflussen das Schmerzempfinden?	Umgang mit den Schmerzen im Alltag? s. Grafik und PDF auf der Homepage
<input type="checkbox"/> Wie muss ich bei einem Medikamentenwechsel vorgehen?	<b>Grundsätzlich nach ärztlicher Verordnung!</b> Meist wird das bisherige Medi langsam reduziert, während man mit dem Neuen langsam beginnt. Achtung! Es können Wechselwirkungen bei den Nebenwirkungen eintreten!

- Wie finde ich den «richtigen» Arzt?

Checkliste für das Vorgehen der Ärztewahl wurde auf der Homepage veröffentlicht (s. Fragen/Antworten).
- Was helfen uns Schmerzkliniken?

Grundsätzlich können wir keine konkreten Angaben dazu machen, dass helfende/heilende Ansätze durch den Besuch einer Schmerzklinik resultieren würden.
- Hilft uns Entspannung?

Alle Teilnehmer/Innen der Selbsthilfegruppe haben positive Erfahrungen mit Entspannungsübungen gemacht. Meditation, Abbau von Ängsten und Ablenkung durch andere Tätigkeiten konnte von Schmerzattacken ablenken.
- Welche Medikamente werden in welcher Dosis angewendet?

Es kommen die bekannten Medikamente (Antidepressiva/Antiepileptikum, s. Homepage: Medikamente) zur Anwendung. Dosis und Art sind je nach Patient unterschiedlich. So können Patienten mit einem Tagesbedarf von 300mg ohne oder mit wenig Nebenwirkungen auskommen, während andere auch mit 1400mg/tgl. ohne Nebenwirkungen sind. Die Anwendung ist strikte unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen, da das Zusammenwirken mit anderen Medikamenten oder Genussmitteln starke Neben- Wechselwirkungen auslösen kann.
- Emotionen ausgleichen – wie?

Alle Teilnehmer/Innen der Selbsthilfegruppe haben positive Erfahrungen mit Entspannungsübungen gemacht. Dem Abbau von Emotionen kommt eine besondere Bedeutung zu. Am besten haben sich ausgedehnte Waldspaziergänge bewährt.
- Besteht ein Zusammenhang von Trigemini-Neuralgie und dem Herpes-Virus?

Die Teilnehmer/Innen der Selbsthilfegruppe können einen Zusammenhang feststellen. Eine weiterreichende Information (PDF) haben wir auf der Homepage veröffentlicht (s. Diagnose).
- Umgang mit Medikamenten

Oft wird berichtet, dass Ärzte ein bestimmtes Medikament nicht verschreiben wollen. Der Grund kann in mangelndem Sachverstand oder der Abhängigkeit durch die Pharmaindustrie liegen. Des weiteren lässt unser Krankenkassen-System keine zusätzliche Bezahlung bei Überdosierungen zu. Vorschlag: Arztwechsel.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hanf, Cannabis – hilft das?<br>(hoher CBD Anteil)                                | <p>Dazu sind wir bereits in früheren Gruppen-Diskussionen zu einem bejahenden Ergebnis gelangt<br/>Siehe: Alternative Behandlungen (Link Webseite).</p>  |
| <input type="checkbox"/> Wie können wir die Nebenwirkungen der Medikamente besser ertragen?               | <p>Alternativ kann ein Gemisch aus Leinsamen und Wasser, das über Nacht angesetzt und am Morgen eingenommen wird, helfen.<br/>Auch das Medikament: Pantoprazol kann ärztlich verschrieben werden.</p>  |
| <input type="checkbox"/> Welche Gemeinsamkeiten haben Trigemini- und Cluster-Patienten?                   | <p>Ausser Stress, Unruhe oder Angstzustände sind keine gemeinsamen Auslösefaktoren, die zu einer Schmerz-Attacke führen, bekannt.</p>  |
| <input type="checkbox"/> Welche Nebenwirkungen haben Trileptal, Tegretal, Sauerstoff und Wettereinflüsse? | <p><b>TRILEPTAL:</b> Leberwerte kontrollieren, Natriumwerte verringern sich und Kaliumwerte erhöhen sich.<br/><b>TEGRETAL:</b> Leistungsabfall, Schlafstörungen<br/><b>Sauerstoff-Behandlung bei Cluster-Kopfschmerzen:</b> Keine Nebenwirkungen bekannt.<br/>Durch das Abhängigkeitsgefühl der Sauerstoff-Therapie, entsteht ein psychisches Defizit.<br/><b>Wettereinflüsse:</b> Infrarot im Vorfeld von herannahenden Wetterfronten löst Spannungen im Trigemini-Nerv aus.<br/>Kälte ist mehrheitlich schlecht verträglich.</p> |
| <input type="checkbox"/> Nebenwirkungen der Medikamente?<br>Was ist zu beachten?                          | <p>Die Einnahme von Medikamenten kann zu einer Gewichtszunahme führen. In solchen Fällen unbedingt eine Ernährungsberatung hinzuziehen.</p> <p>Magenschmerzen sind auch nicht selten. Es gibt mehrere Medikamente, die dagegen wirken – aber auch wieder Nebenwirkungen haben können.</p> <p>Die meisten Medikamente schränken das bedienen von Maschinen ein. Dies kann zur Arbeitsunfähigkeit führen...!</p>   |
| <input type="checkbox"/> Was kann ich gegen plötzlich auftretende Schmerz-Attacken tun?                   | <p>Ein zügiger <b>Fussmarsch</b> an der frischen Luft, kann Wunder bewirken. Den Puls auf Touren bringen.<br/><b>Meditation:</b> (In sich kehren).<br/>Cluster Betroffene können mit einer <b>Imigran Injektion</b> (s. Download) die Attacke lindern.</p>   |

Welchen Einfluss hat Stress auf Schmerzattacken?

Als Stress kann bereits eine Unsicherheit, ein Unbehagen oder eine unangenehme Wahrnehmung definiert werden.

Stressfaktoren sind verantwortlich für Attacken.

Stress kann sich kurzfristig aber auch über längere Zeit aufbauen, um dann eine Attacke auszulösen.

Ausserdem kann ein Zusammenhang von **Alkoholkonsum** als Auslöser von Attacken bestätigt werden.

Welchen Einfluss haben Medikamente?

Bei einigen Medikamenten kann als Nebenwirkung ein Natriummangel festgestellt werden.

Ein Natriummangel äussert sich durch Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, später gepaart mit unsicherem, taumeligem Gang, Gedächtnisstörungen und Verwirrtheit, und wird oft als Zeichen einer beginnenden Alzheimer-Demenz gedeutet.

(Die Liste wird laufend ergänzt)