



Illustration: Christian Himmelbach

Diese Broschüre dient Ihrer Information.  
Sie ist nicht als ärztlicher Rat für bestimmte  
Erkrankungen oder Behandlungen gedacht.

# MEIN KIND HAT SCHMERZEN Was kann ich für mein Kind tun?

Nicht-medikamentöse  
Maßnahmen zur  
Schmerzlinderung

St. Anna  
KinderSpital



# MEIN KIND HAT SCHMERZEN Was kann ich für mein Kind tun?

Nicht-medikamentöse  
Maßnahmen zur  
Schmerzlinderung

## Impressum

Erstellt im Auftrag des  
St. Anna Kinderspitals in Zusammenarbeit  
mit dem SchmerzexpertInnenteam und  
den PsychologInnen und PhysiotherapeutInnen  
des St. Anna Kinderspitals

Mai 2016 / Auflage 1  
Nächste geplante Aktualisierung: 2019

Weiterführende Informationen:

[www.stanna.at](http://www.stanna.at)

Nachdruck nur mit Genehmigung  
des St. Anna Kinderspitals

Die Formulierung des Folder-Inhaltes  
erfolgt unabhängig und frei von  
Interessenskonflikten mit  
finanziellen Quellen.

Fotos: Fotolia  
Grafik: atelier-lev.com



St. Anna  
KinderSpital

Schmerzen sind eine unangenehme körperliche und emotionale Erfahrung für Ihr Kind und wirken sich auf viele Lebensbereiche Ihres Kindes aus. Es hat möglicherweise keine Lust zu essen, schläft nicht gut oder fühlt sich zu schwach, um Dinge zu tun, die sonst selbstverständlich sind. Für Sie als Bezugsperson ist es oft besorgniserregend und belastend, wenn Ihr Kind Schmerzen hat. Trotzdem können Sie einiges tun, um Ihrem Kind zu helfen. Dieser Folder stellt Ihnen eine Reihe von schmerzlindernden nicht-medikamentösen Massnahmen vor.

### Was ist eine nicht-medikamentöse Maßnahme?

Neben Medikamenten gibt es auch andere Möglichkeiten, den Schmerz Ihres Kindes zu lindern. Solche Maßnahmen versuchen, das Wohlbefinden Ihres Kindes zu verbessern. Sie können vor, während oder auch nach einer schmerzhaften Erfahrung angewandt werden.

### Kognitive und sensorische Maßnahmen

Dies können Methoden sein, die einerseits die Art zu denken (kognitiv) und die eigene Phantasie nützen. Andererseits ist es möglich, durch spezielle Übungen auf das Körperempfinden (sensorisch) Ihres Kindes positiv einzuwirken.

- **Ablenkung:** Dabei lernt Ihr Kind, seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes als den Schmerz zu lenken. Dies ist durch Aktivitäten wie Malen, Vorlesen, Fernsehen, Brettspiele oder Spiele-Apps möglich. Auf manchen Stationen stehen dafür auch Fingerpuppen, Spieluhren, Leuchtbälle, Bücher etc. zur Verfügung.
- **Imagination (Traumreise):** Durch die Vorstellung, an seinem Lieblingsort oder Phantasieort zu sein, kann sich Ihr Kind entspannen und sicher fühlen. Fragen Sie Ihr Kind, was es sieht, riecht, schmeckt, hört und spürt, während es an diesem Ort ist.
- **Bewältigungsstrategien:** Positive Gedankenmuster wie „ich schaffe das“ oder „ich kann das“ können negative unterbrechen.

- **Musik und Tanz:** Musik hören, singen und tanzen kann Ihr Kind von Schmerzen ablenken oder es beruhigen.
- **Entspannungsübungen:** Atemübungen können Ihr Kind entspannen und beruhigen. Beispiele dafür sind das vertiefte Atmen in den Bauch und das Blasen z.B. gegen ein Windrad.

Die PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen bzw. Pflegepersonen werden Sie dabei beraten und anleiten. Bitte fragen Sie uns!

### Physikalische Maßnahmen

Dabei werden durch das Setzen äußerer Reize und das Anpassen der Umgebung die Schmerzen Ihres Kindes verringert.

- **Massage, Physio- und Ergotherapie:** Aktives bzw. passives Bewegen sowie Lagerung sind sehr effektiv, um Schmerzen zu lindern. Massieren des Rückens, der Arme und Beine können Ihrem Kind helfen, sich zu entspannen. Es ist möglich, Massagen mit Musik, Atemübungen und Imaginationen (Traumreisen) zu verbinden.

#### Wärme- und Kälteanwendungen:

Abhängig von der Art des Schmerzes kann dieser entweder durch Wärme oder Kälte gelindert werden. Wir empfehlen Ihnen dafür Wärme bzw. Kühlkissen. Eine regelmäßige Hautkontrolle bzgl. sichtbarer Rötungen oder sehr blasser Haut während der Anwendung ist wichtig. Bitte nicht bei gestörtem Kälte- oder Wärmeempfinden anwenden.

**Kälte** hat eine schmerzstillende, entzündungshemmende und abschwellende Wirkung. Lagern Sie das Kühlkissen im Kühlschrank. Geben Sie es nie direkt auf die Haut und wenden Sie es maximal 10 Minuten an. Setzen Sie es erst bei Kindern ab 6 Monaten ein!

**Wärme** wirkt muskelentspannend, verdauungsfördernd, schleimlösend und hustenreizstillend. Bitte nicht bei akuten Entzündungen und frischen Knochenbrüchen anwenden! Nach Erwärmung des Gelkissens, immer Temperatur vor der Anwendung kontrollieren.

- **Elektrotherapie:** Niederfrequente Stromformen werden zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Die Physio-, ErgotherapeutInnen bzw. Pflegepersonen, werden Sie diesbezüglich beraten und anleiten. Bitte fragen Sie uns!

### Information ist wichtig!

Erklären Sie Ihrem Kind z.B. mit Hilfe eines Stofftiers, eines Bilderbuches oder eines Kinderarztkoffers, was während einer Behandlung oder eines Eingriffs geschehen wird. Dabei kann Ihr Kind zu den Themen, die es beschäftigen, Fragen stellen und so vielleicht verstehen, warum eine Behandlung notwendig ist. Das kann die Nervosität und Angst vor dem Unbekannten verringern und Ihr Kind trösten.

### Welche nicht-medikamentöse Maßnahme passt für mein Kind?

Je nach Kind und Situation können unterschiedliche Massnahmen besser helfen. Sie können sich dafür Unterstützung durch das Behandlungsteam Ihres Kindes holen. Gegebenenfalls werden Sie geschult, um Ihr Kind bei Übungen zu unterstützen.

