

Schmerzmittel

AbZ Tipps für die Kitteltasche



Schmerz ist nicht gleich Schmerz...

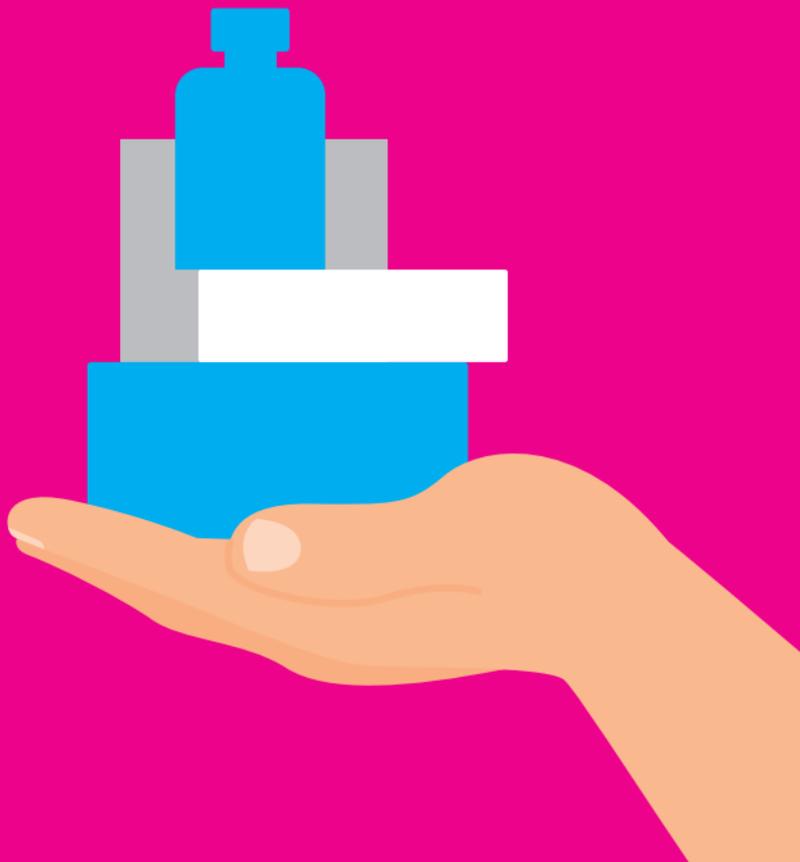
Das Wichtigste für die Beratung in der Apotheke

Nicht alle Schmerzen sind gleich. Aus dieser scheinbar einfachen Erkenntnis entstehen für PTAs am HV-Tisch gleich mehrere Herausforderungen, bei denen dieser Kitteltaschenberater eine wertvolle Hilfe sein kann.

Im verschreibungspflichtigen Bereich ist es oft so, dass PTAs gar nicht wissen können, welche Beschwerden ein Patient hat. Mit der Übersicht in diesem Kitteltaschenberater lässt sich schnell herausfinden, für welche Indikation ein Präparat im Normalfall verordnet wird.

Somit könnt ihr als PTA gezielter auf den Kunden eingehen. Dazu haben wir Tipps und Beratungshinweise zusammengestellt, die euch helfen, den Kunden entspannt und kompetent zu beraten.

Im OTC-Bereich stellen sich bei jedem Schmerzkunden die Fragen: „Welcher Wirkstoff oder welche Wirkstoffkombination ist die Richtige?“ und „Welche Zusatzempfehlung/Beratung hilft dem Kunden wirklich weiter?“. Hier unterstützen wir euch mit einer praktischen Übersicht der häufigsten Präparate und mit wichtigen Beratungshinweisen für jedes Präparat bzw. jede Indikation.



Schmerzen

Kunden mit Rezept	6
· Beschwerden am Bewegungsapparat und den Gelenken	8
· Rückenschmerzen, Osteoporose, chronische Schmerzen	10
· Neuropathische Schmerzen	12
· Migräne	14
· Onkologische Indikationen	16
· Sind Opioid-Pflaster verordnet?	18
Kunden von OTC-Präparaten	20
· Kopfschmerzen	22
· Migräne	26
· Spannungskopfschmerz	30
· Kopfschmerzen unbekannter Ursache	34
· Erkältungsbedingte Schmerzen & Fieber	38
· Bewegungs- und Gelenkschmerzen	42
· Regelschmerzen	46
· Kopfschmerzmittel richtig dosieren	50

Besonderheiten	52
· Besonderheiten einzelner Wirkstoffe	54
· Besondere Patienten	58
· Schwangerschaft und Stillzeit	59

Kunden mit Rezept

Indikationen, Präparate und Beratungshinweise

Hier findet ihr eine Übersicht über die häufigsten Indikationen für das verordnete, verschreibungspflichtige Schmerzpräparat. Für jede Indikation haben wir euch aufgelistet, welche Mittel verordnet werden und welche Tipps und Hinweise es dabei zu beachten gilt.



Beschwerden am Bewegungsapparat und den Gelenken

Oft der Fall, wenn Folgendes auf dem Rezept steht:

Coxibe wie Etoricoxib, Celecoxib und NSARs wie Ibuprofen, Diclofenac

Viele Kunden brauchen bei diesen Präparaten einen Magenschutz. Gute Empfehlungen sind hier Pantoprazol oder Omeprazol.

Zusätzliche Tipps: Wärme oder Kälte, je nach persönlichem Empfinden des Patienten, Bewegung wie z.B. Krankengymnastik und eine Anpassung der Ernährung (Abnehmen bei Übergewicht oder spezielle Diäten bei Rheuma/Gicht) können zusätzlich Linderung verschaffen und für ein besseres Wohlbefinden sorgen.

Rückenschmerzen, Osteoporose, chronische Schmerzen

Oft der Fall, wenn Folgendes auf dem Rezept steht:

Tillidin/Naloxon, Tramadol, Metamizol

Die Patienten sind nervlich oft stark belastet, da die Schmerzen chronisch sind. Entspannungstherapien und Yoga können hilfreich sein.

Zusätzliche Tipps: Wärme oder Kälte, je nach persönlichem Empfinden des Patienten, Bewegung wie z.B. Krankengymnastik und Ernährungstipps bei Osteoporose können euren Kunden helfen.



Neuropathische Schmerzen

Oft der Fall, wenn Folgendes auf dem Rezept steht:

Pregabalin, Amitryptillin, Carbamazepin (schnellfrei-
setzend)

Nicht immer, wenn ein Antidepressivum auf dem Rezept steht, handelt es sich um einen Patienten mit Depressionen. O.g. Präparate werden auch oft bei neuropathischen Schmerzen eingesetzt, wie sie beispielsweise nach Gürtelrosen oder bei Diabetikern vorkommen.

Zusätzliche Tipps: Kälte- oder Wärmeanwendungen bspw. in Form eines warmen Fußbades, Fußpflege bei diabet. Neuropathie, Akupunktur, Krankengymnastik und Ergotherapie können zur Linderung beitragen bzw. vorbeugend wirken. Auch geeignetes Schuhwerk spielt eine wichtige Rolle. Um zu lernen, wie man mit dem Schmerz aktiv umgehen kann, empfiehlt sich eine Psychotherapie zur Schmerzbewältigung. Zusatzempfehlung: Neuro-ratiopharm Filmtabletten

Migräne

Oft der Fall, wenn Folgendes auf dem Rezept steht:

Triptane wie z.B. Sumatriptan, Rizatriptan, aber auch Metoprolol oder Topiramat

Zur Migräneprophylaxe kann Metoprolol oder Topiramat verordnet werden. Es ist also nicht jeder, der Metoprolol auf dem Rezept stehen hat, ein Blutdruckpatient und nicht jeder, der ein Topiramat verordnet bekommt, ein Epileptiker.

Zusätzliche Tipps: Zur Migräneprophylaxe empfiehlt sich Pfefferminzöl – aufgebracht auf die Schläfen, den Nacken oder die Stirn. Ein regelmäßiges Entspannungs- oder Sportprogramm, wie Yoga, hilft ebenso. Wenn sich eine Migräneattacke nicht vermeiden lässt, hilft den Patienten meist nur absolute Ruhe, frische Luft und Dunkelheit. Hier sollte der Patient drauf achten, was ihm gut tut.

Onkologische Indikationen

Oft der Fall, wenn Folgendes auf dem Rezept steht:

Opiate, Kombination aus Opiat und Metamizol

Fragt euren Patienten behutsam nach eventuellen Nebenwirkungen. Vor allem Obstipation macht über der Hälfte der Opioid Patienten zu schaffen. Falls nicht ohnehin eine Co-Verordnung von Lactulose oder Macrogol besteht, am besten noch einmal nachhaken, ob der Kunde gut versorgt ist.

Ansonsten ist es häufig so, dass Opioid Patienten wenig bis keinen Appetit haben und nicht ausreichend essen. Falls der Kunde sich nicht überwinden kann, sollten Nahrungsergänzungsmittel genommen werden und/oder feste Nahrung durch Trinknahrung/Aufbaunahrung ersetzt werden.

Sind Opioid-Pflaster verordnet?

- Haut vor dem Anbringen nur mit Wasser sanft reinigen, **nicht eincremen!** Körperhaar mit einer Schere entfernen.
- Pflaster vorsichtig aufkleben und anschließend mit der flachen Hand mind. 30 Sekunden, besser 1 Minute lang, fest andrücken (damit der Kleber gut haftet).
- Vorsicht vor Wärmequellen: keine Thermalbäder, keine Sauna, kein Sonnenbad, kein Heizkissen – solange das Pflaster klebt. Beim Pflasterwechsel, wenn das Alte bereits abgenommen und das Neue noch nicht geklebt ist, darf das alles gemacht werden.

- Bei angebrachten Pflastern nicht zu empfehlen: längere Schwimmbadaufenthalte. Das Pflaster hält ein paar Minuten Duschen aus, aber keine 2 Stunden Hallenbad.
- Starkes Schwitzen macht kein Pflaster lange mit – es löst sich und wirkt nicht mehr. Im Sommer kann es helfen, das Pflaster außen an den Oberarm zu kleben – aber bedeckt von einem kurzen Ärmel oder notfalls etwas elastischem Netzverband.

Kunden für OTC-Präparate

Indikationen, Präparate und Beratungshinweise

Fragt der Kunde nach einem Schmerzmittel, gibt es eine ganze Reihe von wichtigen therapieunterstützenden Hinweisen, Empfehlungen und Tipps. Wir führen euch durch den Präparate Dschungel und verraten, welche Themen vor der Empfehlung abgeklärt werden müssen.



Kopfschmerzen



Symptom/Schmerzart:

Kopfschmerzen bei Wetterfühligkeit, Stress oder einem „Kater“

Fragt unbedingt nach:

Wie lange dauert der Schmerz bereits an?

Bei bereits mehrtägigen Schmerzen: Besuch eines Arztes anraten

Diese Wirkstoffe passen:

- **ASS**
- **Ibuprofen (auch als Ibuprofen DL-Lysin)**
- **Paracetamol**

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol
- Während Schwangerschaft und Stillzeit: Paracetamol, Ibuprofen (nicht im 3. Trimenon)
- Für Kinder <7 Jahre: Paracetamol als Saft oder Zäpfchen, Ibuprofen als Saft

Alternative oder zusätzliche Empfehlungen:

- **Echinacea:** bei Stress
- **Baldrian:** o.ä. bei Stress
- **Magaldrat:** bei „Kater“

Besonderheiten einzelner Wirkstoffe:

- Ibuprofen DL-Lysin: besonders schnelle Wirkung
- Echinacea: schützt das bei Stress geschwächte Immunsystem
- Baldrian: entspannend und beruhigend
- Magaldrat: gegen alkoholbedingtes Sodbrennen

Hausmittel und Tipps:

- Frische Luft und Bewegung
- Ruhe
- Entspannungsübungen
- Kalte Kompressen

Migräne



Symptom/Schmerzart:

Migräne (einseitig)

Fragt unbedingt nach:

Wurde die Diagnose schon einmal durch einen Arzt bestätigt?

Diese Wirkstoffe passen:

- **Ibuprofen (bevorzugt Ibuprofen-DL-Lysin)**
- **ASS**
- **Paracetamol**
- **Diclofenac**
- **Naproxen**
- **Naratriptan**

Migräne

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol
- Während Schwangerschaft und Stillzeit: Paracetamol, Ibuprofen (nicht im 3. Trimenon)
- Für Kinder <7 Jahre: Paracetamol als Saft oder Zäpfchen, Ibuprofen als Saft

Alternative oder zusätzliche Empfehlungen:

- **ASS + Paracetamol + Coffein – Kombipräparat**

Besonderheiten einzelner Wirkstoffe:

- Ibuprofen-DL-Lysin: besonders schneller Wirkungseintritt
- Naproxen: verhältnismäßig lange Wirksamkeit (bis zu 12 Stunden)
- Kombinationspräparat: Das enthaltene Coffein erweist sich bei bestimmten Patienten als hilfreich
- Naratriptan: spezifisches Migränetherapeutikum

Hausmittel und Tipps:

- Aufenthalt in abgedunkelten Räumen
- Ruhe
- Frische Luft
- Kalte Kompressen

Spannungskopfschmerz



Symptom/Schmerzart:

Spannungskopfschmerzen (meist beidseitig!)

Fragt unbedingt nach:

Eventuellen Fehlhaltungen beim Sitzen, Liegen oder Stehen?

Diese Wirkstoffe passen:

- **ASS**
- **Ibuprofen**
- **Diclofenac Gel oder**
- **Diclofenac Pflaster**

Spannungskopfschmerz

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol
- Während Schwangerschaft und Stillzeit: Paracetamol, Ibuprofen (nicht im 3. Trimenon)
- Für Kinder <7 Jahre: Paracetamol als Saft oder Zäpfchen, Ibuprofen als Saft

Alternative oder zusätzliche Empfehlungen:

- **Magnesium**

Besonderheiten einzelner Wirkstoffe:

- Diclofenac Schmerzgel oder Diclofenac Schmerzpflaster: zur Behandlung des Nacken- und Schulterbereichs
- Magnesium: für die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur

Hausmittel und Tipps:

- Leichte Massage
- Gezielte gymnastische Übungen
- Wärme- oder Kälteanwendungen

Kopfschmerzen unbekannter Ursache



Symptom/Schmerzart:

Kopfschmerzen unbekannter Ursache

Fragt unbedingt nach:

Auslöser könnten u.a. sein:

- Hypertonie
- Augen
- Stirn- und Nebenhöhlen
- Zähne
- Wirbelsäule
- Regelbeschwerden

Diese Wirkstoffe passen:

- **Ibuprofen (auch als Ibuprofen-DL-Lysin)**

Kopfschmerzen unbekannter Ursache

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol
- Während Schwangerschaft und Stillzeit: Paracetamol, Ibuprofen (nicht im 3. Trimenon)
- Für Kinder <7 Jahre: Paracetamol als Saft oder Zäpfchen, Ibuprofen als Saft
- Bei länger anhaltenden Beschwerden muss unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden

Hausmittel und Tipps:

- Wärme- oder Kälteanwendungen



Erkältungsbedingte Schmerzen & Fieber



Symptom/Schmerzart:

Erkältungsbedingte Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Fieber

Fragt unbedingt nach:

Dauer der Beschwerden?

Bei bereits mehrtägigen Schmerzen Besuch eines Arztes anraten

Diese Wirkstoffe passen:

- **Paracetamol**
- **Ibuprofen**

Erkältungsbedingte Schmerzen & Fieber

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol
- Während Schwangerschaft und Stillzeit: Paracetamol, Ibuprofen (nicht im 3. Trimenon)
- Für Kinder <7 Jahre: Paracetamol als Saft oder Zäpfchen, Ibuprofen als Saft

Alternative oder zusätzliche Empfehlungen:

- **Nasenspray**
- **Echinacea**
- **Ibuprofen + Pseudoephedrin - Kombipräparat**

Besonderheiten einzelner Wirkstoffe:

- Echinacea: unterstützt das Immunsystem
- Nasenspray: lässt die entzündeten Schleimhäute anschwellen
- Pseudoephedrin: wirkt schleimhautabschwellend

Hausmittel und Tipps:

- (Bett-)Ruhe
- Viel trinken

Bewegungs- und Gelenkschmerzen



Symptom/Schmerzart:

Bewegungsschmerzen, Gelenkschmerzen

Fragt unbedingt nach:

Dauer der Beschwerden?

Bei bereits mehrtägigen Schmerzen Besuch eines
Arztes anraten

Diese Wirkstoffe passen:

- **ASS**
- **Ibuprofen**
- **Diclofenac Gel**
- **Diclofenac Pflaster**
- **Naproxen**

Bewegungs- und Gelenkschmerzen

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol
- Während Schwangerschaft und Stillzeit: Paracetamol, Ibuprofen (nicht im 3. Trimenon)
- Für Kinder <7 Jahre: Paracetamol als Saft oder Zäpfchen, Ibuprofen als Saft

Alternative oder zusätzliche Empfehlungen:

- Glucosamin
- Teufelskralle
- Magnesium
- Heparin-Salbe/-Gel
- Indometacin-Spray

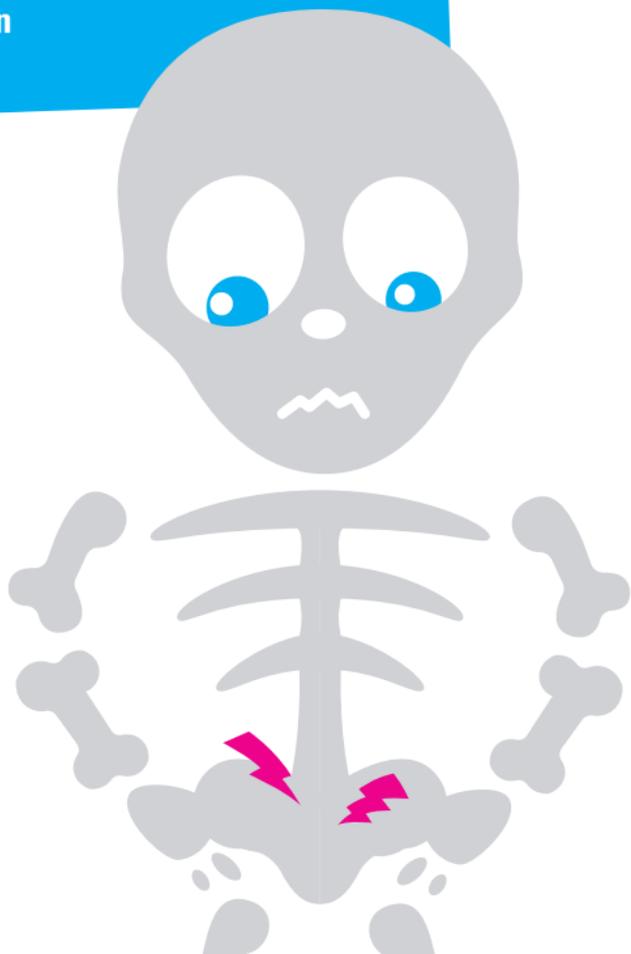
Besonderheiten einzelner Wirkstoffe:

- Naproxen: relativ lange Wirksamkeit (bis zu 12 h)
- Glucosamin: Bestandteil von Knorpel und Gelenkflüssigkeit
- Magnesium: für die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur
- Diclofenac Gel oder Schmerzpflaster: konzentrierte Wirkung vor Ort
- Teufelskralle: bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates
- Heparin: bei Prellungen/Blutergüssen

Hausmittel und Tipps:

- Wärme- oder Kälteanwendungen
- Gezielte gymnastische Übungen

Regelschmerzen



Symptom/Schmerzart:

Regelschmerzen

Fragt unbedingt nach:

Falls ungewöhnlich stark, Besuch eines Arztes anraten

Diese Wirkstoffe passen:

- **Ibuprofen**
- **Naproxen**

Regelschmerzen

Bei Unverträglichkeiten bitte ausweichen auf:

- Bei Magenbeschwerden: Paracetamol oder Ibuprofen + Omeprazol/Pantoprazol
- Bei Asthma: Paracetamol
- Bei Leberbeschwerden: Ibuprofen
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion: Paracetamol

Alternative oder zusätzliche Empfehlungen:

- **Mönchspfeffer**

Besonderheiten einzelner Wirkstoffe:

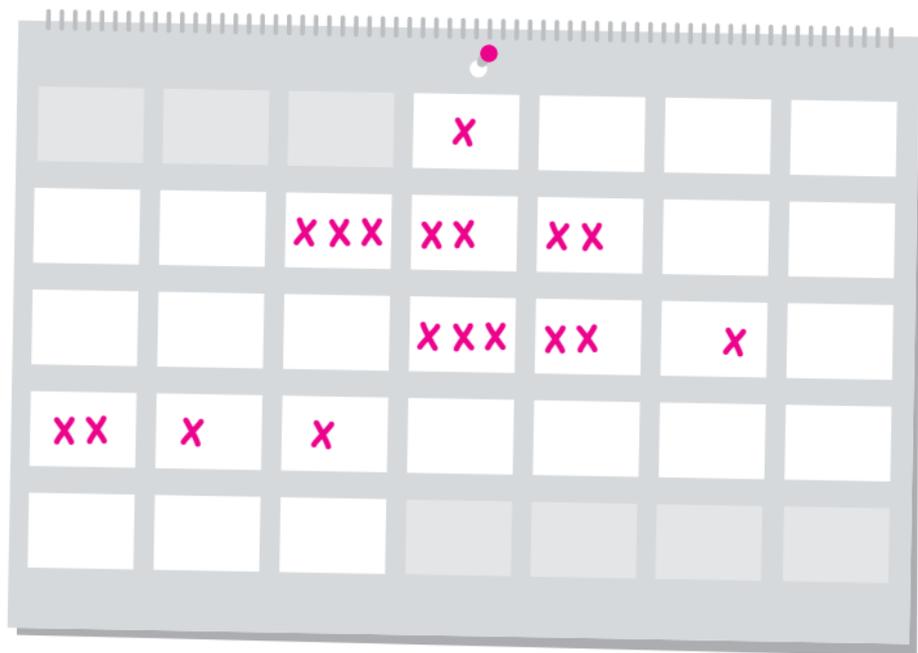
- Mönchspfeffer: gegen Regelanomalien

Hausmittel und Tipps:

- Wärmflasche
- Kräutertees
- Entspannungsübungen
- Zykluskontrolle

Kopfschmerzmittel richtig dosieren

- Bei Kopfschmerzen ist es sinnvoll möglichst frühzeitig einzugreifen und dies mit einer ausreichenden Dosis! Besser gleich etwas höher dosieren (400 mg Ibuprofen oder 1000 mg Paracetamol), als mehrmals hintereinander nur wenig einnehmen. Ein gleich zu Anfang erfolgreich bekämpfter Kopfschmerz beugt einer Chronifizierung vor!
- Die 10-Tage-Regel: Um einen Analgetika-induzierten Kopfschmerz zu verhindern, sollten OTC-Analgetika (und Triptane!) nicht häufiger als 3(2)-mal täglich, nicht länger als 3 Tage hintereinander und nicht häufiger als an 10 Tagen im Monat eingenommen werden. Sämtliche Kopfschmerzen, die auf diese Weise nicht kontrollierbar sind, gehören zum Arzt!



Besonderheiten

Das gilt es unbedingt zu beachten.

Wir haben euch die wichtigsten Besonderheiten zu gängigen Wirkstoffen schnell und übersichtlich zusammengestellt. Auch bei einigen Patientengruppen – wie z.B. älteren Menschen und schwangeren Frauen gilt es einiges zu beachten.



Besonderheiten einzelner Wirkstoffe



Ibuprofen und **ASS** konkurrieren um dieselbe Bindungsstelle an den Thrombozyten. Wird ASS niedrigdosiert zur Infarktprophylaxe eingenommen, sollte mit dem Ibuprofen gegen die Kopfschmerzen bitte noch wenigstens 30 Minuten gewartet werden.



Ibuprofen könnte an schwerwiegenden Hautkomplikationen bei Varizellen-Infektionen beteiligt sein. Bei Windpocken und Gürtelrose besser Paracetamol empfehlen.



Für Asthma-Patienten ist **Paracetamol** ebenfalls die unkritischere Alternative. Auch wenn kein sog. Analgetika-Asthma vorliegt - ein gewisses Risiko einen asthmatischen Anfall auszulösen haben alle NSAR.



Als besonders „herzschonend“ gilt für entsprechende Risikopatienten der Wirkstoff **Naproxen**. Allerdings ist Naproxen ähnlich schädlich für den Magen wie ASS in hohen Dosierungen. Hierzu sollte ein Magenschutz empfohlen werden!



Noch ein Vorteil von **Naproxen**: es hat die mit Abstand längste Wirkdauer der OTC-Analgetika – wovon z.B. Frauen mit lästigen Regelschmerzen besonders profitieren. Oder der Sportler mit dem verstauchten Knöchelgelenk.



Bei entzündeten Gelenken sind auch NSAR-haltige Topika empfehlenswert. Besonders **Diclofenac** reichert sich nach Applikation auf der Haut im sauren Milieu der darunter lokalisierten Entzündung an, ohne nennenswerte Blutspiegel zu verursachen. So können Neben- und Wechselwirkungen erfolgreich umgangen werden.



Besondere Patienten

Für ältere Patienten, die schon routinemäßig einiges einnehmen müssen, ist ein Wechselwirkungscheck mit Hilfe der Apothekensoftware zu empfehlen. NSAR und Triptane sind da etwas kritisch. Trotzdem nicht verzweifeln - die gemeldeten Wechselwirkungen gelten größtenteils nur bei längerer Einnahme. Die einzelne Kopfschmerztablette ab und zu richtet i.d.R. keinen Schaden an. **Aber: das sollte man den Kunden auch so sagen!**

Schwangerschaft und Stillzeit

Die Arzneimittelberatung ist bei Schwangeren ein schwieriges Feld: Um mögliche Fruchtschäden zu vermeiden, wird die Einnahme von vielen Arzneimitteln nach Möglichkeit vermieden. Doch in vielen Fällen sind diese unerlässlich. Eine schwangere Frau muss am Ende aber selbst entscheiden, ob sie ein Präparat einnehmen möchte bzw., ob Nutzen und Risiko im Verhältnis stehen.

Eine sehr gute Empfehlung ist hier die Website des Pharmakovigilanz- und Beratungszentrums für Embryonaltoxikologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin: **www.embryotox.de**

Hier sind die wichtigsten Präparate und Wirkstoffe aufgelistet und es wird nach aktuellem Stand der Forschung eine Empfehlung zum 1., 2. und 3. Trimenon ausgesprochen, sowie für die Stillzeit.

Alle Angaben ohne Gewähr / siehe auch BtMVV und AMVV.



AbZ-Pharma GmbH | Graf-Arco-Straße 3 | 89079 Ulm