Frauenklinik

KSA
Kantonsspital
Aarau

Endometriose- und Schmerzsprechstunde

Informationen für Patientinnen

Willkommen

Die Diagnose «Endometriose» gestellt zu bekommen, ist für viele Frauen sehr belastend. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen in einfachen Worten erklären, worum es sich dabei handelt. Wir wollen ihnen aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, eine Endometriose zu behandeln und wieder zu einer guten Lebensqualität zu finden. Die Krankheit zu verstehen, Unsicherheiten und Ängste abzubauen, ist ein erster Schritt dazu. Sollten Sie noch Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

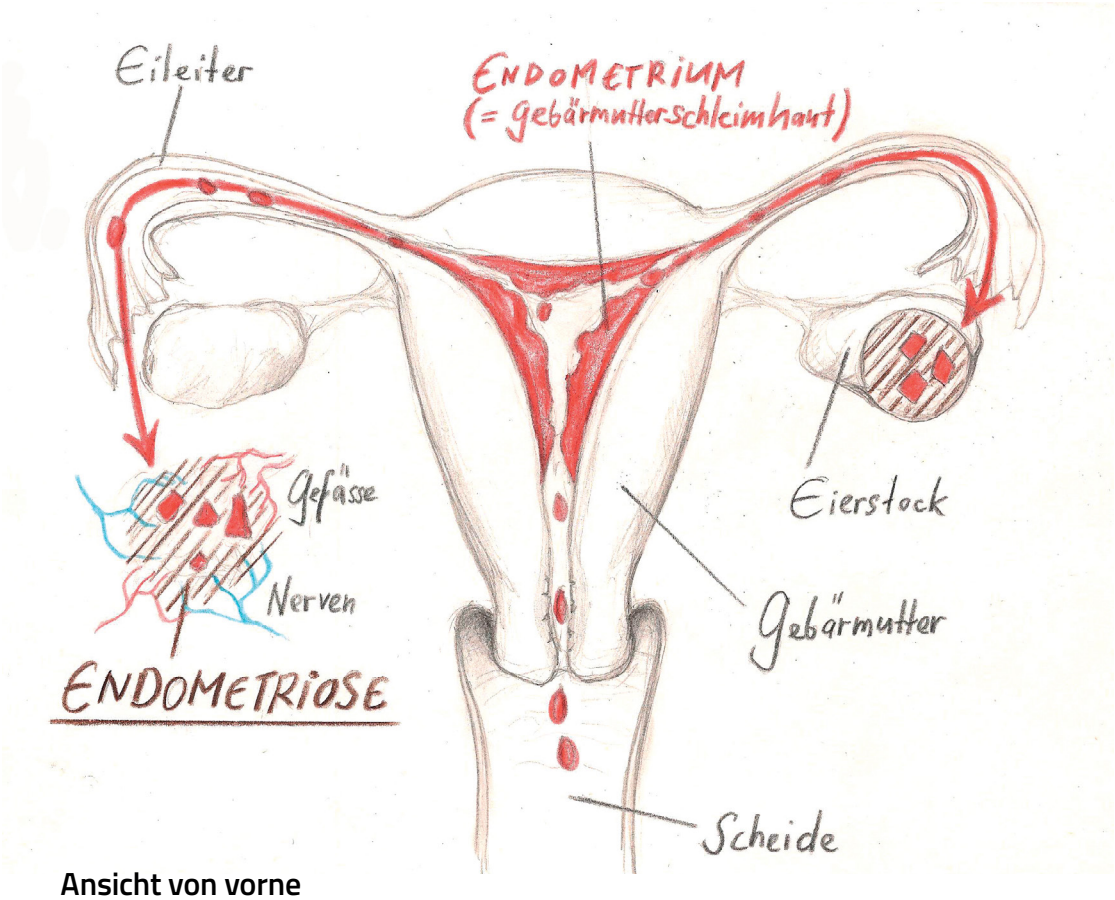
Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine gutartige, relativ häufige, oft chronisch verlaufende Erkrankung. Man findet dabei Gewebe der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium), welches normalerweise die Gebärmutterhöhle auskleidet, an anderen Stellen des Körpers (vor allem im Bauchraum).

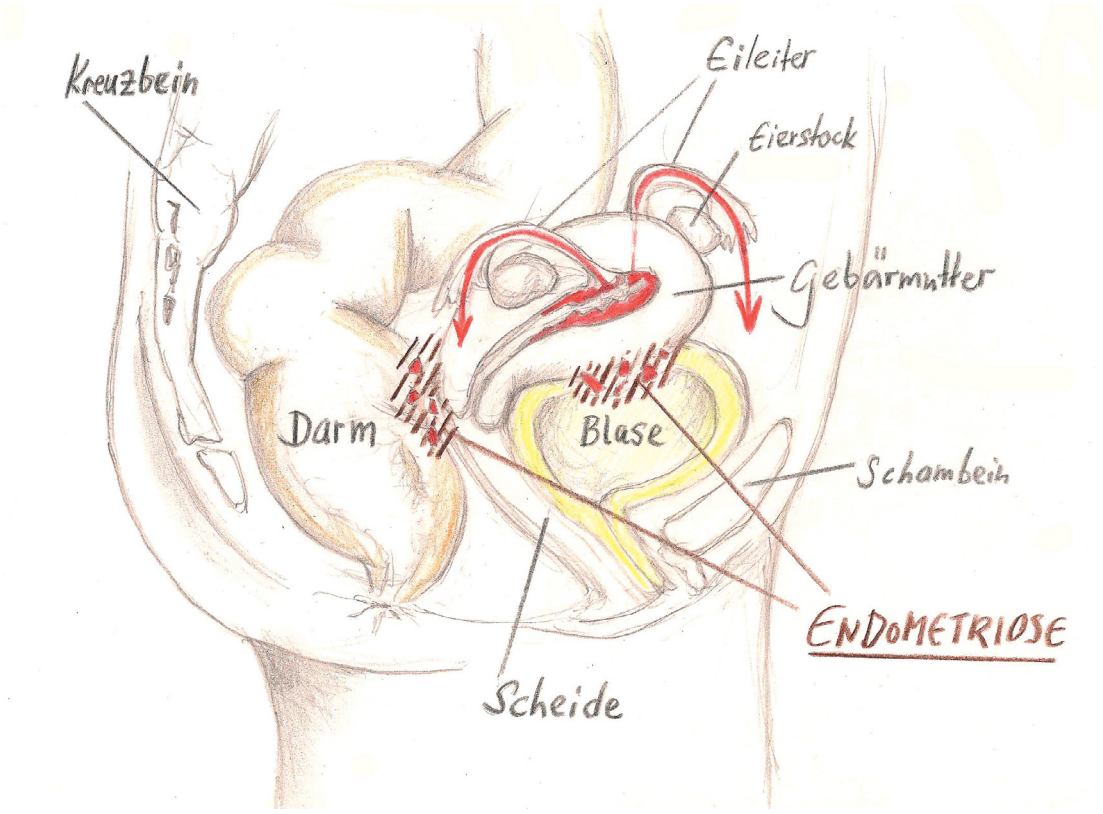
Bei 90% aller Frauen fliesst während der Menstruation das Blut nicht nur vaginal ab, sondern ein Teil davon gelangt über die Eileiter auch in die Bauchhöhle, zusammen mit Gebärmutterschleimhautzellen.

Normalerweise werden diese durch Zellen des Immunsystems abgebaut: Bei Frauen mit Endometriose ist der Abbau durch Veränderungen im Immunsystem gestört.

Das Gewebe der Gebärmutterschleimhaut besitzt die Fähigkeit, am neuen Ort anzuwachsen und dafür zu sorgen, dass Blutgefässe und Nerven einsprossen, um die Versorgung zu übernehmen.



Ansicht von vorne
Entstehung der Endometriose; Herde auf dem Bauchfell und im Eierstock

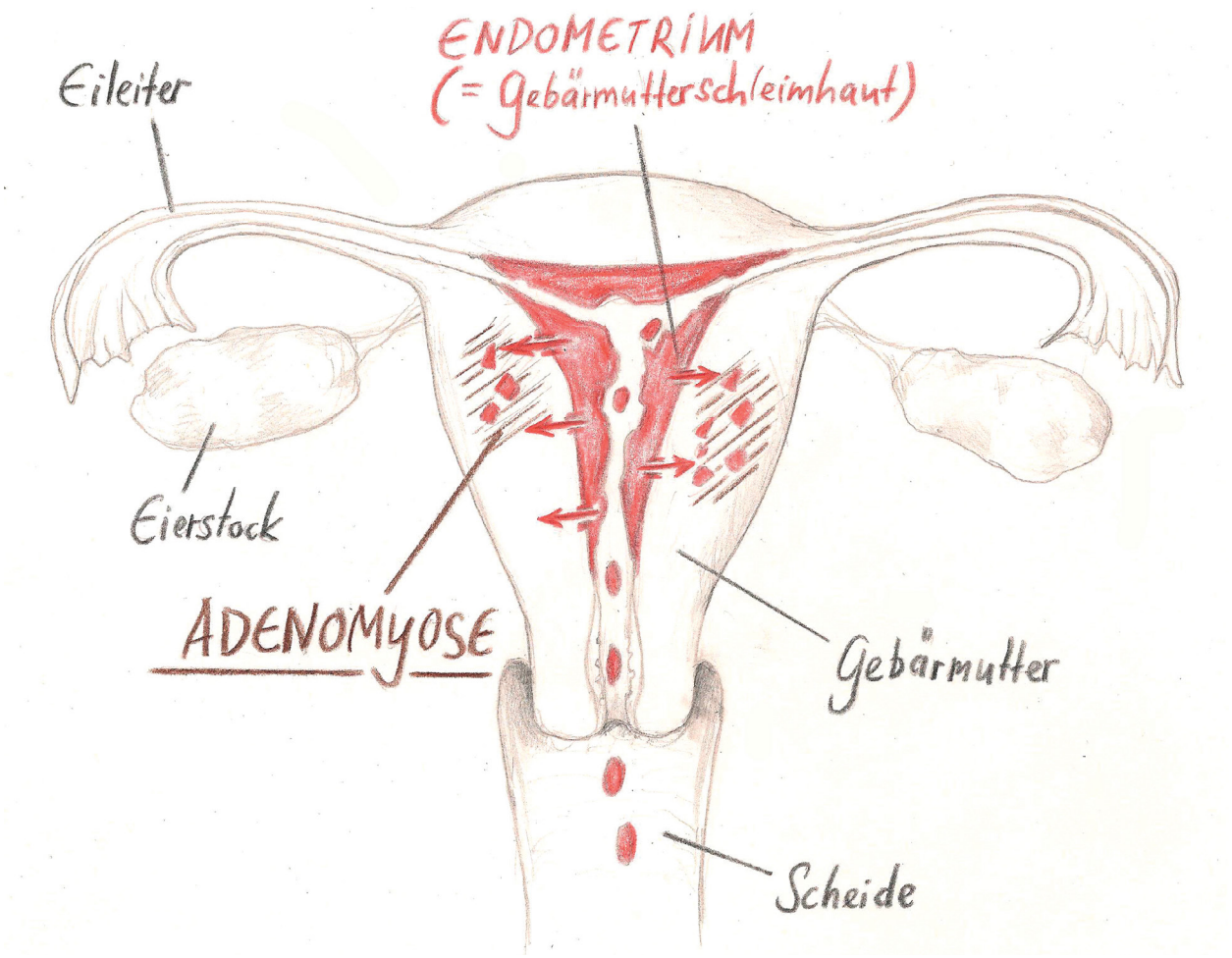


Ansicht von der Seite
Darm- und Blasenendometriose

Was ist eine Adenomyose?

Wenn sich bei der Menstruation die Gebärmutter krampfartig zusammenzieht, kann dies zu kleinsten Verletzungen der Gebärmuttermuskulatur führen. Durch diese Risschen kann Schleimhaut aus der Gebärmutterhöhle in die Gebärmuttermuskulatur verschleppt werden und sich dort absiedeln. Diese Form der Endometriose nennt man **Adenomyose.**

Je mehr solcher Adenomyoseherde es gibt, desto stärker werden die schmerzhaften Krämpfe, was wiederum zu mehr Verletzungen der Gebärmuttermuskulatur und zu einer Zunahme der Adenomyose führt.



Warum entsteht Endometriose?

Man geht davon aus, dass diverse Faktoren wie z. B. die Genetik (Vererbung) und Umweltfaktoren zur Entstehung der Endometriose beitragen. Über die Ursachen der Endometriose ist leider immer noch viel zu wenig bekannt, es wird jedoch viel geforscht.

Endometrioseherde sind hormonempfindlich. Die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen haben unterschiedliche Wirkungen: Während Östrogene das Wachstum fördern, wird dieses durch Gestagene gehemmt.

Wie äussert sich Endometriose

Die Krankheit zeigt ein vielfältiges Beschwerdebild. Meist treten zuerst starke Bauch- oder Rückenschmerzen während oder kurz vor der Menstruation auf. Eine Zunahme der Menstruationsschmerzen im Verlauf ist ebenfalls typisch. Mit der Zeit können die Schmerzen ausserhalb der Menstruation auftreten und zu Dauerschmerzen werden. Auch ausstrahlende Schmerzen sind möglich.

Oft berichten Patientinnen über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Einige beschreiben Schmerzen und Blutabgang beim Wasserlösen oder beim Stuhlgang.

Manche Frauen leiden unter sehr starken oder unregelmässigen Menstruationsblutungen.

Vor allem bei zunehmender Chronifizierung der Schmerzen berichten Patientinnen über ständige Müdigkeit und Depressionen.

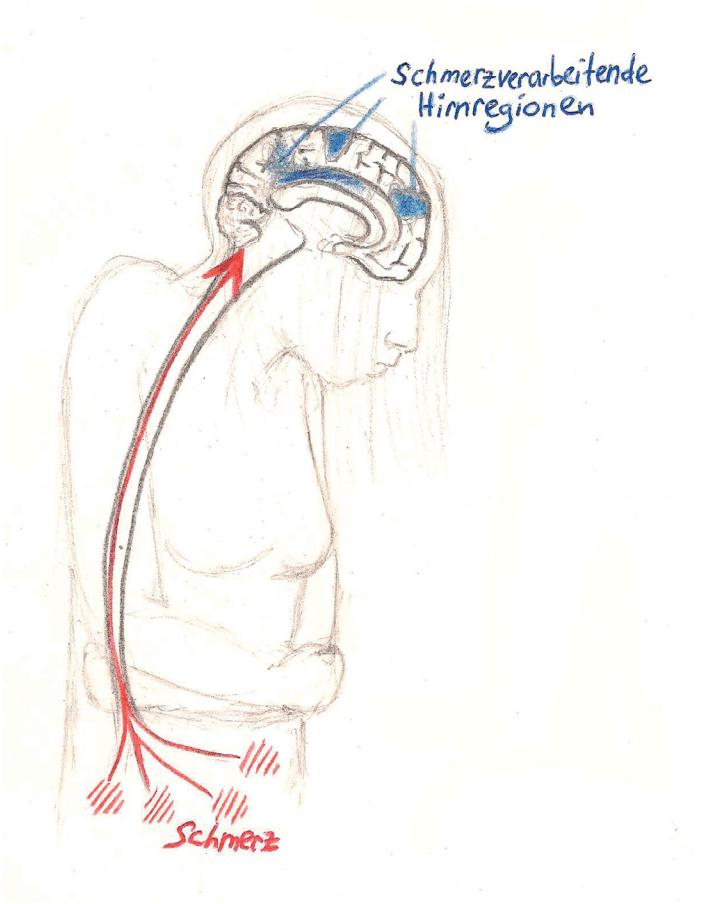
Endometriose kann ein Grund sein für Fruchtbarkeitsstörungen.

Was ist eine Schmerzchronifizierung und wie kommt es dazu?

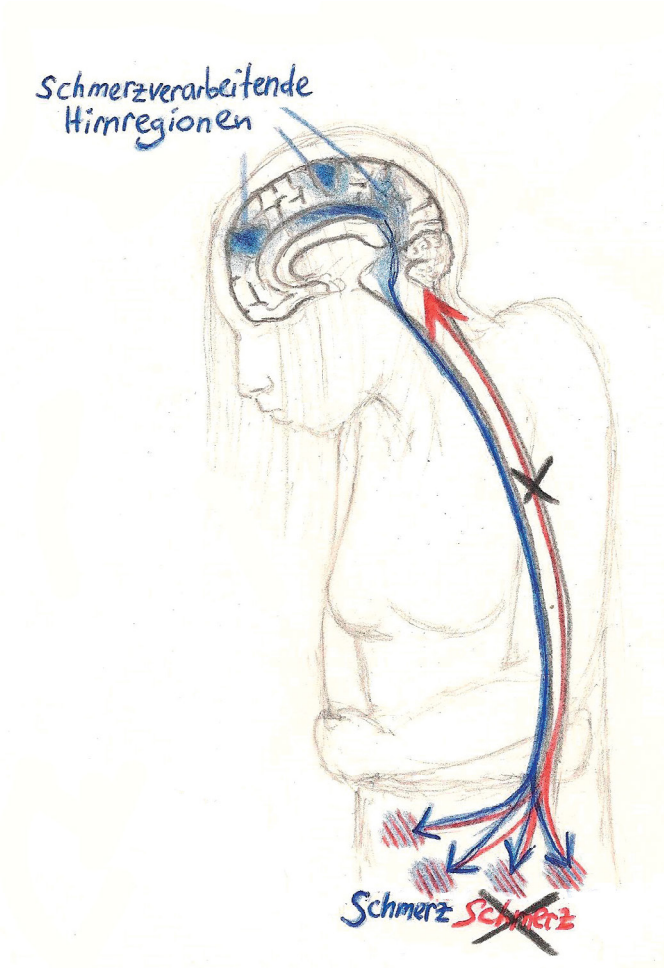
Während die Schmerzen anfangs in der Regel nur im Bauch und während der Menstruation auftreten, kann es mit der Zeit zu einer Schmerzausweitung kommen:
Immer häufiger treten Schmerzen während dem ganzen Zyklus auf, einige leiden unter Dauerschmerzen. Schmerzmittel nützen immer weniger oder gar nicht mehr. Schmerzen an anderen Körperstellen werden stärker empfunden, und daraus können sich andere Schmerzsyndrome entwickeln.

Zunehmend werden Alltag, Schlaf und oft auch Beziehungen zu Mitmenschen beeinträchtigt.

Anders als gemeinhin angenommen, ist es nicht so, dass man sich an chronische Schmerzen «gewöhnt» – im Gegenteil. Leidet man längere Zeit unter starken Schmerzen, sinkt die Ein Schmerz (Dauerschmerz oder immer wieder auftretender Schmerz) wirkt über längere Zeit auf die schmerzverarbeitenden Hirnregionen ein Schmerzschwelle. Dadurch werden Schmerzen zunehmend stärker empfunden.



Ein Schmerz (Dauerschmerz oder immer wieder auftretender Schmerz) wirkt über längere Zeit auf die schmerzverarbeitenden Hirnregionen ein



«Zentrale Sensibilisierung»: Es hat eine Veränderung der schmerzverarbeitenden Hirnregionen stattgefunden, der Schmerz hat sich «verselbständigt»: Obwohl die eigentliche Schmerzursache z. B. durch eine Operation entfernt wurde, können die Schmerzen deshalb bestehen bleiben

In MRI-Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass bei Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, eine Veränderung der schmerzverarbeitenden Hirnregionen stattfindet (= zentrale Sensibilisierung). Diese kann – zumindest teilweise, manchmal auch vollständig – rückgängig gemacht werden.

Je früher eine multimodale Therapie (Kombination unterschiedlicher Behandlungsansätze) begonnen wird, desto besser die Erfolgsaussichten.

Untersuchungsmethoden

Die Untersuchungsbefunde sind nicht selten unauffällig. Zentral ist deshalb die Anamnese («Krankengeschichte»), wobei alle für Endometriose typischen Symptome sorgfältig erfragt werden.

Bei sehr jungen Patientinnen wird oft auf einen Untersuch verzichtet.

Der körperliche Untersuch kann weitere Hinweise auf die Erkrankung geben:

- Gynäkologische Tastuntersuchung
- Ultraschall (vom Bauch und von vaginal her)
- Weniger häufig: MRI des Bauches bzw. des Beckens
- Selten: Blasen- oder Darmspiegelung

Die definitive Diagnose wird mittels Bauchspiegelung (Laparoskopie) und Gewebeuntersuchung gestellt. Ob dieser letzte Schritt zur definitiven Diagnosesicherung (und gleichzeitig auch Therapie) bei Ihnen notwendig ist, entscheiden wir je nach Situation mit Ihnen zusammen.

Therapie

Bei der Wahl der Therapie steht Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit Ihnen entscheiden wir, welche Therapie für Sie die richtige ist. Manchmal müssen auch verschiedene Therapien ausprobiert werden, bis man eine findet, die hilft.

Behandlung mit Hormonen (Gestagene): Diese Therapie führt zu einer Atrophisierung («Austrocknung») der Endometriose. Zum Teil kann die Situation auch mit einer Antibabypille verbessert werden.

Ziel ist bei allen hormonellen Therapien, dass möglichst keine Menstruationsblutungen mehr auftreten.

Bei Frauen, bei welchen eine hormonelle Therapie nicht in Frage kommt, können verschiedene komplementärmedizinische Therapien unterstützend wirken und auch die Chance, dass eine Schwangerschaft eintritt, verbessern.

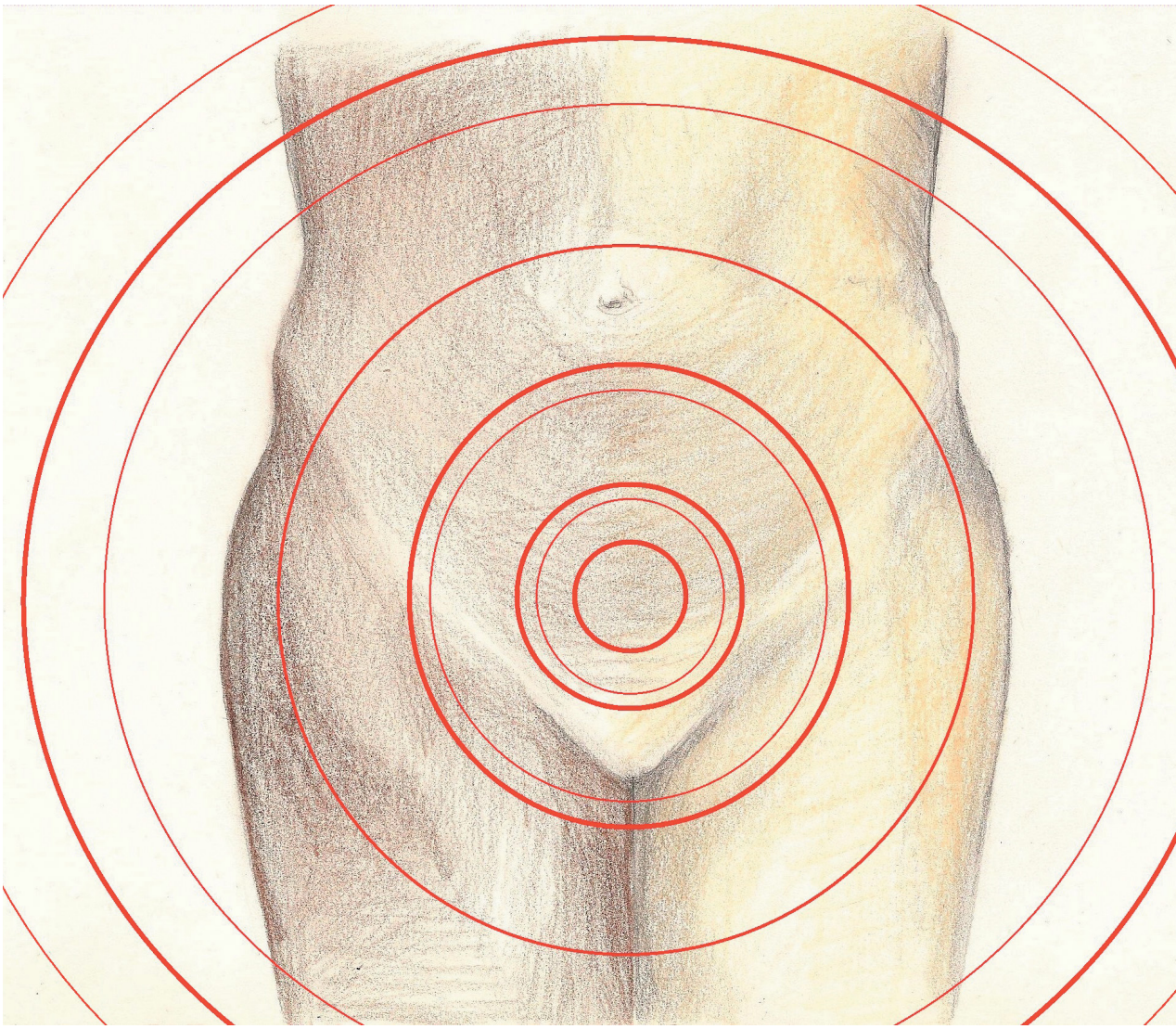
Eine optimale Schmerztherapie ist wichtig, um eine Chronifizierung der Schmerzen zu verhindern.

In einigen Fällen ist eine Operation sinnvoll bzw. notwendig. Operiert wird in der Regel minimalinvasiv mittels Laparoskopie («Bauchspiegelung») in Vollnarkose.

Unser Behandlungskonzept

Viele unserer Patientinnen leiden unter einem komplexen Beschwerdebild, welches zum Teil schon seit Jahren besteht.
In einer solchen Situation ist nur eine multimodale (= Kombination von verschiedenen Therapieansätzen), interdisziplinäre Therapie im Team Erfolg versprechend. Ein wichtiger Teil der Therapie ist, Ihnen die Fähigkeit zu vermitteln, selbst etwas gegen den Schmerz zu unternehmen, um ihm nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.
Chronische Schmerzen führen zu einer gestörten Körperwahrnehmung und gesteigerten Schmerzempfindung. Dies zu «normalisieren», ist ein weiteres Therapieziel.

Vertrauen ist für den Behandlungserfolg zentral. Wenn möglich, werden Sie deshalb immer von der gleichen Person betreut.
Vieles bei der Krankheit Endometriose ist noch unklar. Wir sind gegenüber neuen Aspekten offen und versuchen, nichts als unumstösslich anzunehmen. Gemeinsam im Team und mit unseren Patientinnen lernen wir ständig dazu, wie diese Krankheit besser behandelt werden kann.
Für viele Frauen ist es eine grosse Erleichterung, ernst genommen zu werden, und dass ihre Krankheit endlich einen Namen bekommt.



«Ein wichtiger Teil der Therapie ist, Ihnen die Fähigkeit zu vermitteln, selbst etwas gegen den Schmerz zu unternehmen, um ihm nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.»

Wichtiges zur Endometriose

Die Diagnose Endometriose gestellt zu bekommen, ist für viele Frauen sehr belastend. Welche medizinische Therapie für Sie geeignet ist, bespricht mit Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Meist ist der Wunsch gross, selbst etwas dagegen tun zu können. Da das Krankheitsbild bei jeder Frau individuell ausfällt, bedarf es viel Geduld und der Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Wir möchten Sie dabei unterstützen, den richtigen Weg für sich zu finden.

Keiner der nachfolgenden Tipps kann Endometriose heilen. Sie können jedoch helfen, die Symptome zu lindern und einen besseren Umgang mit der Erkrankung zu lernen.

Ziel ist es, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Sport
Während akuten Endometriose-Beschwerden mag der Gedanke an Sport nicht sehr verlockend sein. Bewegung kann aber auch in Schmerzsituationen wohltuend und lockernd wirken.

Hören Sie auf Ihren Körper!
An schmerzfreien Tagen können Sie von Bewegung und Sport immer profitieren. Sie helfen Ihrer Gesundheit im Allgemeinen, zudem erhalten Sie ein positives Körpergefühl.

Welche Art von Sport für Sie geeignet ist, ist sehr individuell. Ein Spaziergang in Ihrem Tempo kann schon viel Positives bewirken. Vielleicht fahren Sie gerne Velo oder sind in einem Sportverein? Yoga wird mit seiner entspannenden Wirkung bei Endometriose sehr empfohlen.

Entspannung
In der heutigen Zeit ist Stress ein grosses Thema. Wir haben in unserem Alltag viele Aufgaben zu bewältigen, was grosses Organisationstalent benötigt. Wir sind gestresst und die Zeit für Entspannung ist knapp oder gar nicht erst vorhanden. Gerade bei Endometriose ist die Entspannung aber sehr wichtig und hilft Ihnen im Umgang mit Ihren Schmerzen. Durch regelmässiges Entspannen helfen Sie Ihrem Körper zu regenerieren.

Räumen Sie sich täglich Zeitfenster für Ihre Entspannung ein. Dabei sollten Sie sich bewusst sein:

Aktive Entspannung ist viel wirkungsvoller als passive Entspannung!

«Die Zeit, die wir uns nicht für unsere Gesundheit nehmen, nimmt sich die Krankheit»

(asiatisches Sprichwort)

Es gibt viele Möglichkeiten wie z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, ein wohltuendes Bad oder Musik hören. Hilfreich können auch Apps für Ihr Mobiltelefon sein, welche geführte Entspannungsübungen beinhalten.

Ernährung

Leider gibt es noch keine evidenzbasierten Studien, die den Zusammenhang von Endometriose und Ernährung belegen. Somit ist es nicht möglich, den Erfolg schriftlich aufzuzeigen. Ganz viele Erfolgsgeschichten von Frauen mit Endometriose motivieren uns aber, Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg zu geben:

Empfohlen

- Frische Früchte und Gemüse
- Meeresfische
- (z. B. Lachs, Sardellen, Thunfisch)
- Kaltgepresste Öle
- (z. B. Leinöl, Rapsöl, Olivenöl)
- «Weisses Fleisch» (Poulet, Truten)
- Sojaprodukte
- Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Nüsse
- Magnesiumhaltige Lebensmittel
- (z. B. Mais, Reis, Haferflocken)

Ernähren Sie sich bewusst und gesund!

Meiden (oder reduzieren) Sie

- Zucker
- Weizen (bevorzugen Sie z. B. Roggen, Mais, Ur-Dinkel als Alternativen)
- Rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein)
- Fertigprodukte
- Evtl. Histamin (Rotwein, Wurstwaren, Räucherwaren, Bier, Käse etc.)

Nikotin/Alkohol

Eine Ernährungsumstellung ersetzt keineswegs die medizinisch notwendige Behandlung, sondern hilft Ihnen, Ihr Immunsystem zu stärken und gesundheitsfördernde Körperprozesse anzuregen.

Der Grundsatz der Ernährung basiert stets auf der Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Alternative Methoden

Dies sind einige alternative Behandlungsmethoden zur Ergänzung der medizinischen Therapie. Diese Liste lässt sich beliebig erweitern und es sind keine Grenzen gesetzt. Was entspricht Ihnen am besten? Was tut Ihnen gut?

Manchmal ist es eine Kombination von zwei oder mehreren Methoden – fühlen Sie sich frei beim Ausprobieren.

1. Traditionelle chinesische Medizin (TCM)
2. Klassische Homöopathie
3. Osteopathie

Kontakt

Sozialdienst KSA
Der Sozialdienst des KSA steht allen Patientinnen und Patienten und den Angehörigen beratend, unterstützend und vermittelnd zur Seite. Wir unterstützen Sie bei der Austrittsplanung und/oder der Lösung sozialer Probleme im Zusammenhang mit dem Gesundheitszustand und der medizinischen Behandlung.
Wünschen Sie eine Beratung von unserem Sozialdienst? Ihre Ärztin oder Ihr Arzt meldet Sie gerne an.

Selbsthilfegruppe
Sie sind nicht alleine! Möchten Sie sich mit anderen betroffenen Frauen austauschen?

Selbsthilfegruppe Endometriose Aarau
endometriose.aarau@gmail.com

SelbsthilfeZentrum Aargau
056 203 00 20
info@selbsthilfezentrum-ag.ch

Endo-Help Schweizerische Endometriose-Vereinigung
Endo-Help ist die schweizerische Dachorganisation von regional aktiven Endometriose-Organisationen.

Der Verein wurde 2011 von betroffenen Frauen gegründet und unterstützt seit vielen Jahren Frauen mit Endometriose.

endo-help.ch

Erreichbarkeit
Frauenklinik, Haus 8, EG
062 838 51 22
endometriose@ksa.ch

Akute Notfälle:
Dienstarzt Gynäkologie:
062 838 57 46

Team
Am KSA arbeiten Ärztinnen und Ärzte verschiedener Disziplinen eng zusammen mit Fachkräften der Physiotherapie, Pflege und Mitarbeitern des Ambulatoriums und des Sozialdienstes. Extern wird unser Team ergänzt durch Kinderwunschspezialistinnen und Kinderwunschspezialisten, Schmerzpsychologinnen und Schmerzpsychologen, komplementärmedizinische Therapeutinnen und Therapeuten (Traditionelle chinesische Medizin, Osteopathie, arbeit mit dem Schmerzzentrum Nottwil, mit Rehakliniken und niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten.

Ort
Kantonsspital Aarau, Haus 8

Anreise

Es stehen beschränkt Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Bitte benützen Sie, wenn möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel. Nehmen Sie den Bus Nr. 6 und fahren Sie bis zur Haltestelle Kantonsspital. Vom Bahnhof Aarau sind es 10 Gehminuten.

Kantonsspital Aarau
Endometriose- und Schmerzsprechstunde
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
062 838 50 74
endometriose@ksa.ch
ksa.ch

Frauenklinik

KSA
Kantonsspital
Aarau