

## **Schmerzhafte Periode (Dysmenorrhoe)**

### **Sind schmerzhaft Menstruationen normal?**

Für viele Jugendliche ist die Menstruationsblutung mit Schmerzen verbunden. Dies ist etwas Häufiges und Normales. Die Schmerzen können kurz vor der Blutung oder in den ersten Tagen beginnen. Da sie in der Regel krampfartig sind, werden sie Menstruationskrämpfe genannt, der Fachbegriff ist «Dysmenorrhoe».

Starke Menstruationsschmerzen, die die Einnahme von Schmerzmitteln erfordern oder zu Schul-/ Arbeitsabsenzen führen, sind nicht normal und sollten abgeklärt werden durch eine Frauenärztin/ einen Frauenarzt.

### **Warum habe ich Krämpfe?**

Deine Gebärmutter produziert kurz vor Beginn der Menstruation Prostaglandin. Das Prostaglandin führt zu einer schwächeren Durchblutung der Gebärmuttermuskulatur sowie zu wehenartigen Kontraktionen, damit sich die Schleimhaut der Gebärmutter ablösen kann. Dies spürst du in Form von Menstruationskrämpfen, die in die Bauch- und Leistengegend oder in den Rücken ausstrahlen können. Es gibt Schmerzmedikamente, welche den Effekt von Prostaglandin verhindern, diese nennt man Nicht-steroidale-Antirheumatika (NSAR). Bei Dysmenorrhoe wird am häufigsten Naproxen, Ibuprofen und Mefenacid verwendet. Wichtig ist, dass diese Schmerzmedikamente frühzeitig eingenommen werden, damit sie die Produktion von Prostaglandin unterdrücken und damit die Entstehung der Schmerzen verhindern können. Andere Schmerzmittel, wie zum Beispiel Paracetamol (Dafalgan®), sind wenig hilfreich, da sie die Prostaglandinsynthese nicht hemmen.

### **Was kann ich tun, wenn ich eine schmerzhafte Periode habe?**

Bei leichten Schmerzen können zum Beispiel Wärmeflaschen oder ein warmes Bad hilfreich sein, ebenso die Einnahme von Magnesium. Körperliche Bewegung löst die Schmerzen ebenfalls. Du kannst auch einen Versuch mit frei zugänglichen Schmerzmedikamenten machen (zum Beispiel Dismenol® oder Algifor®), welche du am besten dreimal pro Tag zusammen mit dem Essen einnimmst. Wenn diese Massnahmen nicht helfen, wenn sich die Schmerzen nur unter regelmässiger Schmerzmitteleinnahme verbessern, und selbstverständlich auch, wenn du starke Schmerzen hast, sollst du dich mit deiner Ärztin besprechen. Es sollte nicht sein, dass du wegen der Menstruationsschmerzen auf Hobbies, Schule oder Arbeit verzichten musst. Halte die Schmerzen auf einer Skala von 0-10 in deinem Menstruationskalender fest, ebenso die Massnahmen, welche du ausprobierst, und die Schmerzmittel, die du eingenommen hast- dies kannst Du dann der Frauenärztin zeigen.

### **Wann soll ich Medikamente für Menstruationskrämpfe einnehmen?**

Es ist am Wichtigsten, dass du die Medikamente einnimmst, bevor die Krämpfe stark sind. Am besten beginnst du damit, bevor die Blutung und die Schmerzen starten. Bei einem sehr regelmässigen Zyklus kann auch am Vortag der Menstruation mit einem Schmerzmittel begonnen werden, ansonsten sobald du Anzeichen der Menstruation verspürst. Ist das Prostaglandin in der Gebärmutter schon produziert und die Krämpfe ausgelöst, wirken die Medikamente deutlich schwächer. Wir

empfehlen, die ersten zwei Tage der Menstruation dreimal täglich die Medikation einzunehmen – vielleicht merkst du mit der Zeit, dass du weniger benötigst. Besprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt die Dosierung der Medikamente.

### **Was wird mein Arzt tun, wenn ich sehr starke Menstruationsschmerzen habe?**

Deine Ärztin oder dein Arzt wird als erstes mehr über deine Menstruation wissen wollen: Wie oft die Schmerzen auftreten, wann sie beginnen und wie stark sie sind. Sie/Er wird wissen wollen, was du schon ausprobiert hast und welche Schmerzmittel du wann und wie eingesetzt hast (notiere es dir vor der Sprechstunde). Allenfalls kann die Einnahme der Medikamente verändert werden, so dass sie besser wirken. Wenn die Medikamente (NSAR) nicht helfen, kann es sein, dass deine Ärztin mit dir den Einsatz einer Hormontherapie diskutieren wird, um die Krämpfe zu stoppen. Die Hormontherapie ist vielen bekannt zur Schwangerschaftsverhütung, sie ist aber auch ein sehr sicherer und effektiver Weg, um Menstruationskrämpfe zu behandeln. Wenn die Dysmenorrhoe nicht auf die Hormontherapie anspricht, soll auch an eine Endometriose gedacht werden (mehr Info darüber auf unserer Homepage Endometriosezentrum der Frauenklinik Bern)