Fachkliniken Hohenurach

SCHMERZBEWÄLTIGUNG

THERAPIEMÖGLICHKEITEN BEI CHRONISCHEM SCHMERZ

- In Deutschland leiden über 8 Mio. Menschen unter chronischen Schmerzen. Bei Patienten mit chronischem Schmerz hat der Schmerz seine Leit- und Warnfunktion verloren und selbständigen Krankheitswert erlangt. Üblicherweise spricht man von einem chronischen Schmerz bzw. einer Schmerzkrankheit bei über 3 – 6 Monate andauernden Schmerzen.

- Die Ursachen chronischer Schmerzen sind sehr vielfältig, z. B. Gelenkerkrankungen, Wirbelsäulenerkrankungen, Nervenschädigungen, Tumorerkrankungen. Bei unzureichend behandelten Schmerzen kann es zur Chronifi zierung kommen, wobei vor allem eine Sensibilisierung im peripheren und zentralen Nervensystem eine wesentliche Rolle spielt.

- Schmerzen sind keine reine Reizwahrnehmung. Die Schmerzwahrnehmung und auch der Verlauf der Chronifi zierung einer Schmerzerkrankung sind in hohem Maße beeinflusst durch kognitive und emotionale Prozesse sowie das Verhalten des Betroffenen selbst. Dies wird in dem sogenannten Bio-Psycho-Sozialen Schmerzmodell erfasst, in dem die Bedeutung körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren für den Schmerz berücksichtigt wird. Körperliche Faktoren sind z. B. Schonverhalten und körperliches Vermeidungsverhalten mit dem Resultat einer Verringerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie einer Gewichtszunahme.
  Psychische Faktoren sind z. B. eine erhöhte Depressivität im Rahmen der belastenden Gesamtsituation, verstärkte Zukunfts- und Erwartungsängste sowie zunehmende Minderung des Selbstwertgefühls. Soziale Faktoren sind z. B. sozialer Rückzug, Aufgeben von Hobbys, Vermeiden sozialer Kontakte und zunehmende Einengung des Lebens auf den Schmerz.

- Die Schmerzintensität ist bei Schmerzpatienten geringer, die aktiv bleiben und sogar Dehnübungen und Bewegungstraining machen, als bei jenen, die sich schonen. Außerdem fördert die Aktivität positives Denken, bekämpft Depressionen, Angst und Stress, verbessert die Schlafqualität, stärkt die Muskelkraft.

- Sozialer Rückzug verstärkt die Schmerzproblematik und ist keine Lösung!

- Erfolgreiche Schmerzbewältigung ist nur Schritt für Schritt möglich unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten des jeweiligen Patienten.

- Therapiemöglichkeiten sind neben medikamentöser Therapie unter Berücksichtigung der Schmerzart und Ursache die Durchführung von physiotherapeutischen Maßnahmen und psychologische Schmerztherapieverfahren.

- Psychologische Schmerztherapieverfahren sind z. B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, imaginative Verfahren, Hypnose, Biofeedback-Therapie, Schmerzbewältigungstraining, Stressbewältigungstraining.

Ansprechpartner: Neurologische Abteilung, Telefon 07125 151-1139

KHU 11.2022