

**Selbsthilfe und Therapiebegleitung
Orientierung für Angehörige
Konkrete Tipps und Fallbeispiele**

Chronische Schmerzen

Martin von Wachter

**Mit
Online-
Material**



Springer

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe und Therapiebegleitung

Orientierung für Angehörige

Konkrete Tipps und Fallbeispiele

Mit Online-Material

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe und Therapiebegleitung

Orientierung für Angehörige

Konkrete Tipps und Fallbeispiele

Mit Online-Material

Mit 15 Abbildungen bzw. Arbeitsblättern

Dr. Martin von Wachter
Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

ISBN-13 978-3-642-19612-6 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

SpringerMedizin
Springer-Verlag GmbH
Ein Unternehmen von Springer Science+Business Media
springer.de

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg
Projektmanagement: Barbara Karg, Heidelberg
Lektorat: Bettina Arndt, Weinheim
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Einbandabbildungen: Maxim Godkin/shutterstock
Satz und Reproduktion der Abbildungen: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

SPIN 80036716

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

Vorwort

Dieses Ratgeberbuch soll Sie bei der Behandlung Ihrer Schmerzerkrankung begleiten. Mit Hilfe dieser Informationen werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Krankheit. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist die Schulung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Ein ganz wesentlicher Teil ist die Aufklärung über die verschiedenen Krankheitsbilder, Symptome, ihre Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Gute Kenntnisse über die eigene Krankheit wirken in der Regel entlastend. Betroffene fühlen sich nicht länger als Außenseiter und erfahren, dass ihre Beschwerden nicht eingebildet sind oder auf persönlicher Schwäche beruhen.

In ► Kap. 2 werden Ihnen die komplexen Zusammenhänge zwischen seelischen, körperlichen und sozialen Faktoren bei der chronischen Schmerzkrankheit im Sinne eines »bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells« vorgestellt. Neue medizinische Erkenntnisse werden dabei berücksichtigt.

Anschließend, in ► Kap. 3, geht es darum, die einzelnen Schmerzerkrankungen nochmals zu differenzieren, da die verschiedenen Schmerzerkrankungen unterschiedlicher Behandlung bedürfen.

In ► Kap. 4 werden aktuelle Therapiestandards vermittelt. Sie finden einzelne Therapiebausteine, konkrete Behandlungsmöglichkeiten und Strategien, wie Sie mit den Schmerzen besser umgehen können. Finden Sie heraus, welche für Sie gut passen und nützlich sind. Sie sollen als Anregung dienen, aktiv auf Ihre Krankheit Einfluss zu nehmen bzw. trotz der Schmerzen mehr Lebensqualität zu haben. Wenn Sie in Behandlung sind, können Sie auch gemeinsam mit Ihrem Arzt bzw. Psychotherapeuten entscheiden, welche Bausteine für Sie besonders gut geeignet sind. In ► Kap. 4 erfahren Sie auch Hilfestellungen im Umgang mit den Schmerzen in der Partnerschaft.

Noch konkreter wird es dann beim Ausfüllen der Arbeitsblätter. Zum weiteren Vertiefen dienen zahlreiche Hinweise auf Bücher, Filme und Internetlinks, die Sie im ► Anhang finden. Übungen zum Anhören im speziellen Downloadbereich des Buches helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag.

Aalen, im August 2011
Martin von Wachter

Danksagung

Für die vielen konstruktiven Anregungen, kritischen Rückmeldungen und die hilfreiche Unterstützung möchte ich mich ausdrücklich bedanken bei Dr. Askan Hendrichske, Dipl. Psych. Bernd Kappis, Dr. Dietmar Hansch, Dr. Claudius Böck, Dr. Dipl. Psych. Claus Derra, Prof. Dr. Ulrich T. Egle, Prof. Dr. Ralf Nickel, Stephanie Engelhardt, Martin Friebe M.A., Michael Jast, Edeltraut Kühn, Gisela von Wachter und Dr. Claudia Haese.

Besonderer Dank gilt auch allen Mitarbeitern des Springer-Verlags, insbesondere Monika Radecki M.A., Barbara Karg und Bettina Arndt.

Über den Autor



Martin von Wachter

Dr. med. Martin von Wachter, geboren 1965, ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit Zusatzausbildung in psychosomatischer Schmerztherapie. Er arbeitet als Leitender Oberarzt im Bereich Schmerzerkrankungen und somatoforme Störungen in der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Ostalb-Klinikum Aalen. Zuvor war er am Universitätsklinikum der RWTH Aachen in Klinik, Lehre und Forschung tätig.

Seine Schwerpunkte sind Psychosomatische Schmerztherapie, Familientherapie und Traumatherapie. Er arbeitet an der Entwicklung von neuen Versorgungskonzepten in der Psychosomatik und an der Leitlinie Fibromyalgie mit. Er beschäftigt sich seit 10 Jahren mit Patientenschulungen in der Psychosomatik unter Zuhilfenahme neuer Medien und ist Autor zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema psychosomatische Schmerztherapie.

Martin von Wachter ist Mitglied in der Interdisziplinären Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie (IGPS) und im Deutschen Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM).

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Entstehung chronischer Schmerzen	3
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	4
2.2	Schmerzkrankheit	4
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz	5
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	6
2.4.1	Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	6
2.4.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn	6
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	8
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis	9
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz	9
2.8	Chronifizierung	10
2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen	12
2.10	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	14
2.11	Schmerzkrankheit und Familie	15
3	Unterschiedliche Schmerzerkrankungen	17
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	19
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	21
3.2.1	Rückenschmerz	23
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	24
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	26
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung	27
3.3.1	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom	29
3.3.2	Schmerz und Trauma	30
4	Behandlung chronischer Schmerzen	33
4.1	Wie werden chronische Schmerzerkrankungen behandelt?	35
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	36
4.3	Schmerztagebuch	39
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	43
4.5	Umgang mit chronischer Krankheit	47
4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	47
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	50
4.6	Entspannungsverfahren	51
4.7	Biofeedback	53
4.8	Imaginationsübungen	54
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	55
4.9.1	Anspruch an sich selbst	58

4.10	Bewegung	62
4.11	Das richtige Maß	64
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	65
4.12	Pausenmanagement	66
4.13	Schmerztypische Gedanken	70
4.13.1	Gedankenstopp-Übung	70
4.14	Ressourcenaktivierung	72
4.14.1	Ressourcenaktivierende Übungen	74
4.15	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl	79
4.16	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen	81
4.17	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft	83
4.17.1	Paar- und Familiengespräche	84
4.18	Medikamente	85
4.18.1	Schmerzmittel	85
4.18.2	Antidepressiva bei Schmerz	88
4.18.3	Antikonvulsiva bei Schmerz	89
4.18.4	Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	90
5	Literatur	93
Anhang		97
A	Verzeichnis der Arbeitsblätter	98
B	Selbsthilfegruppen	98
C	Empfehlungen	99
D	Adressen und Internetlinks	103
Stichwortverzeichnis		105

Einleitung

Rund 8 Millionen Menschen in Deutschland sind von chronischen Schmerzen betroffen. Schmerzkrankte haben fast immer eine lange Vorgeschichte mit den verschiedensten medizinischen und chirurgischen Maßnahmen sowie oft erfolglosen Therapieversuchen. Dies ist vor allem der Fall, wenn das multifaktorielle Ursachenspektrum der chronischen Schmerzkrankheit nicht berücksichtigt wird und eine entsprechende interdisziplinäre Behandlung ausbleibt.

Im Gegensatz zum akuten Schmerz sind beim chronischen Schmerz nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld betroffen. Oft ist das Selbstwertgefühl der Betroffenen beeinträchtigt, und sie sind durch den erfolglosen Krankheits- und Behandlungsverlauf sowie die erlebte Zurückweisung im Gesundheitssystem depressiv und misstrauisch geworden. Sie erleben sich ihren Schmerzen hilflos ausgeliefert. Neben dem persönlichen Leid der Kranken ist meistens auch das persönliche Umfeld, insbesondere die Partnerschaft und die Familie, in Mitleidenschaft gezogen (von Wachter 2003).

Schmerz ist das, was der Betroffene empfindet

Auch wenn Schmerzen der somatoformen und funktionellen Schmerzstörungen durch psychische Faktoren mitverursacht und oft ohne auffällige Befunde (Labor, CT, MRT, Röntgen) sind, gibt es keinen Zweifel daran, dass die Schmerzen echt sind und nicht eingebildet. Schmerz ist das, was der Betroffene empfindet und wahrnimmt, und nicht das, was im Röntgenbild oder Labor zu sehen ist.

Entstehung chronischer Schmerzen

- 2.1 Was ist Schmerz eigentlich? – 4
- 2.2 Schmerzkrankheit – 4
- 2.3 Akuter Schmerz und chronischer Schmerz – 5
- 2.4 Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene – 6
 - 2.4.1 Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn – 6
 - 2.4.2 Schmerzverarbeitung im Gehirn – 6
- 2.5 Bahnung – Neuroplastizität – 8
- 2.6 Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis – 9
- 2.7 Gefühle und chronischer Schmerz – 9
- 2.8 Chronifizierung – 10
- 2.9 Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen – 12
- 2.10 Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen – 14
- 2.11 Schmerzkrankheit und Familie – 15