

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe, Tipps und
Fallbeispiele für Betroffene

RATGEBER

MOREMEDIA



Springer

Chronische Schmerzen

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe, Tipps und
Fallbeispiele für Betroffene

3. Auflage



Martin von Wachter
Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum
Aalen, Baden-Württemberg
Deutschland

ISBN 978-3-662-63230-7 ISBN 978-3-662-63231-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63231-4>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2012, 2014, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© StockAdobe.com/Roberto Sorin

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Dieses Ratgeberbuch soll Sie bei der Behandlung Ihrer Schmerzerkrankung begleiten. Mithilfe 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 Erkrankungsbilder, 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. Sie lernen auf Ihre Beschwerden Einfluss zu nehmen und die Schmerzen zu lindern.

Das Besondere an diesem Ratgeber ist, dass sowohl die aktuellen medizinischen als auch die psychologischen Erkenntnisse und Behandlungsstandards leicht verständlich dargestellt werden. Die Texte, Übungen und

Arbeitsblätter sind aus der Erfahrung in der Behandlung von Schmerzpatienten über 20 Jahre entstanden. Rückmeldungen vieler Betroffener wurden dabei berücksichtigt.

In Kap. 2 werden Ihnen die 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. Die Arbeitsblätter können auch bei <https://link.springer.com> nach Eingabe der ISBN unter dem Kapitel „Behandlung chronischer Schmerzen“ heruntergeladen werden. Zum weiteren Vertiefen dienen zahlreiche Hinweise auf Übungen zum Anhören, Bücher, Filme und Internetlinks, die Sie im Kap. 5 finden. Diese helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag.

In der 2. Auflage wurden die bestehenden Kapitel überarbeitet und aktualisiert. Das Thema schmerzbedingte Schlafstörung wird nun in zwei zusätzlichen Kapiteln besprochen. Für den Austausch mit Angehörigen wurde ein Arbeitsblatt hinzugefügt. Neu hinzugekommene Zeichnungen verdeutlichen die Inhalte und lockern den Text auf.

In der 3. Auflage wurden alle Kapitel erneut überarbeitet, aktualisiert und erweitert. Arbeitsblätter zu Bewegung und zu Bedürfnissen wurden hinzugefügt. Auf Wunsch der Leser wurde ein Kapitel zu Arbeit und Beruf ergänzt. In die Empfehlungen in Kap. 5 wurden Apps aufgenommen.

Aalen
im März 2021

Martin von Wachter

Danksagung

Für die vielen konstruktiven Anregungen, kritischen Rückmeldungen und die hilfreiche Unterstützung beim Schreiben dieses Buches möchte ich mich ausdrücklich bedanken bei Dr. Askan Hendrichske, Dipl.-Psych. Bernd Kappis, Dr. Dietmar Hansch, Dr. Claudius Böck, Dr. Claus Derra, Hans-Günter Nobis, Stephanie Engelhardt, Martin Friebel M.A., Michael Jast, Edeltraut Kühn, Gisela von Wachter, Karl D. von Wachter und Dr. Claudia Haese. Bedanken möchte ich mich auch für die Ausbildung bei Prof. Dr. E.R. Petzold, Prof. Dr. Ulrich T. Egle und Prof. Dr. Ralf Nickel, die mit ihrem Engagement für die psychosomatische Schmerztherapie Impulsgeber für dieses Buch waren. Besonderer Dank gilt auch allen Mitarbeitern des Springer-Verlags, insbesondere Monika Radecki M.A. und Anja Herzer. Claudia Styrsky danke ich für die sehr gelungenen Zeichnungen. Schließlich möchte ich mich bei meinen Patienten bedanken für die Rückmeldungen zum Manuskript dieses Buches und für das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	3
2	Entstehung chronischer Schmerzen	5
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	6
2.2	Schmerzkrankheit	6
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz	7
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	9
2.4.1	Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	9
2.4.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn	11
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	12
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis	13
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz	14
2.8	Chronifizierung	16

XII Inhaltsverzeichnis

2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen	19
2.10	Schlaf und Schmerz	21
2.11	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	22
2.12	Schmerzkrankheit und Familie Literatur	24 27
3	Unterschiedliche Schmerzerkrankungen	29
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	31
3.1.1	Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)	34
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	35
3.2.1	Rückenschmerz	37
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	41
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	45
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung	46
3.3.1	anhaltende somatoforme Schmerzstörung	47
3.3.2	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom	49
3.3.3	Schmerz und Trauma	51
3.4	Welche Schmerzerkrankung habe ich? Literatur	52 53
4	Behandlung chronischer Schmerzen	55
4.1	Wie werden chronische Schmerzer- krankungen behandelt?	56
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	57
4.3	Schmerztagebuch	61
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	64

4.5	Umgang mit chronischer Krankheit	69
4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	70
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	70
4.6	Entspannungsverfahren	73
4.7	Biofeedback	76
4.8	Imaginationsübungen	78
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	79
4.9.1	Anspruch an sich selbst	81
4.10	Bewegung	84
4.10.1	Motivation zu Bewegung	87
4.11	Das richtige Maß	91
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	93
4.12	Pausenmanagement	94
4.13	Schmerztypische Gedanken	99
4.13.1	Gedankenstoppübung	100
4.14	Behandlung von Schlafstörungen	101
4.15	Ressourcenaktivierung	103
4.15.1	Ressourcenaktivierende Übungen	105
4.16	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl	112
4.17	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen	114
4.18	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft	120
4.18.1	Paar- und Familiengespräche	123
4.19	Arbeit und Beruf	124
4.20	Medikamente	131
4.20.1	Schmerzmittel	132
4.20.2	Antidepressiva bei Schmerz	136

XIV	Inhaltsverzeichnis	
	4.20.3 Antikonvulsiva bei Schmerz	138
	4.20.4 Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	139
	Literatur	141
5	Materialien	145
5.1	Verzeichnis der Arbeitsblätter	145
5.2	Hinweis zu den Online-Materialien	146
5.3	Selbsthilfegruppen	146
5.4	Empfehlungen	148
5.4.1	Bücher	148
5.4.2	Filme	151
5.4.3	CDs	153
5.4.4	Internetlinks	154
5.4.5	Apps	156
	Stichwortverzeichnis	159

Über den Autor



Dr. med. Martin von Wachter, geboren 1965, ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit Zusatzausbildung in psychosomatischer Schmerztherapie (IGPS) und Traumatherapie (EMDRIA). 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 (AWMF) mit. Er beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Patientenschulungen in der Psychosomatik unter Zuhilfenahme neuer Medien und hat daraus dieses Buch entwickelt. Er blickt als Autor zahlreicher wissenschaftlicher Veröffentlichungen zum Thema psychosomatische Schmerztherapie in Zeitschriften und Büchern auf eine breite Vortragstätigkeit zurück.

Martin von Wachter ist Vorstandsmitglied und Supervisor der Interdisziplinären Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie (IGPS). und Sprecher des Arbeitskreises „Patienteninformation“ der Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. Er betreut die Webseite <http://www.schmerzpsychoedukation.de> und hat die Video-Eduktion „SchmerzTV“ auf YouTube gegründet. Sie finden dort alle im Buch genannten Podcasts, Links und Filme.



1

Einleitung

Mehr als 20 Mio. Menschen in Deutschland haben ständige oder häufig auftretende Schmerzen. Über 2 Mio. davon leiden stark durch die Schmerzen an körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen (Häuser et al. 2014). Schmerzkranken haben fast immer eine lange Vorgeschichte mit den verschiedensten medizinischen und chirurgischen Maßnahmen sowie oft erfolglosen Therapieversuchen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Krankheit als rein körperliches Phänomen angesehen wird und die psychischen und sozialen Ursachen und Folgen der chronischen Schmerzkrankheit nicht berücksichtigt werden 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 (Abb. 1.1). 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 ohne auffällige Befunde im Labor, CT, MRT oder Röntgen auftreten, 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.

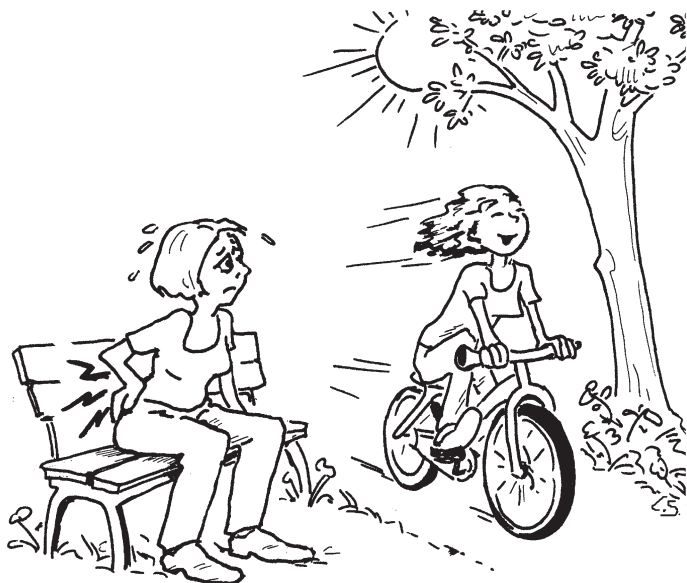


Abb. 1.1 Der Schmerz bestimmt das Leben

Literatur

- Häuser W, Schmutzer G, Henningsen P, Brähler E (2014) Chronische Schmerzen, Schmerzkrankheit und Zufriedenheit der Betroffenen mit der Schmerzbehandlung in Deutschland. Ergebnisse Einer Repräsentativen Bevölkerungsstichprobe. Schmerz 28:483–492
- von Wachter M (2003) Schmerzkrankheit in der Familie. In: Altmeyer S, Kröger F (Hrsg) Theorie und Praxis der Systemischen Familienmedizin. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S 87–100



2

Entstehung chronischer Schmerzen

Trailer

Dieses Kapitel widmet sich der grundsätzlichen Definition und Einteilung von Schmerzen. Die Unterschiedsmerkmale zwischen akutem und chronischem Schmerz werden aufgezeigt. Außerdem wird dargestellt, wie die Schmerzverarbeitung im Rückenmark und Gehirn abläuft.

Die enge Beziehung zwischen Körperschmerz und Seelenschmerz bei einer chronischen Schmerzkrankheit kommt ebenso zur Sprache wie die damit verbundenen psychosozialen Auswirkungen für den Betroffenen, seine Familie und sein privates bzw. berufliches Umfeld. Die Risikofaktoren für eine Chronifizierung werden schließlich den schützenden Faktoren gegenübergestellt.

Sie finden die Gelegenheit, alle Faktoren und Einschränkungen, die aus Ihrer chronischen Erkrankung resultieren, zu reflektieren und sich entsprechende Notizen zu machen.