

# Wenn der Schmerz zur Last wird

## Chronische Schmerzen

### Psychoedukation

### Teil 1

### Ursachen und Folgen



Dr. med. Martin von Wachter

Klinik für Psychosomatik und  
Psychotherapeutische Medizin  
Ostalb-Klinikum Aalen

# **Was ist Schmerz?**

**Gefühl? oder Wahrnehmung?**

# Schmerz ist ....

eine unangenehme **Empfindung** und  
**psychische Wahrnehmung** einer  
realen, drohenden, früheren oder psychischen Verletzung

Definition der International Association for the Study of Pain 1994

# Schmerz ist ....

...was der Patient sagt

und nicht was im Röntgenbild  
oder Labor zusehen ist



# Schmerzen

akut

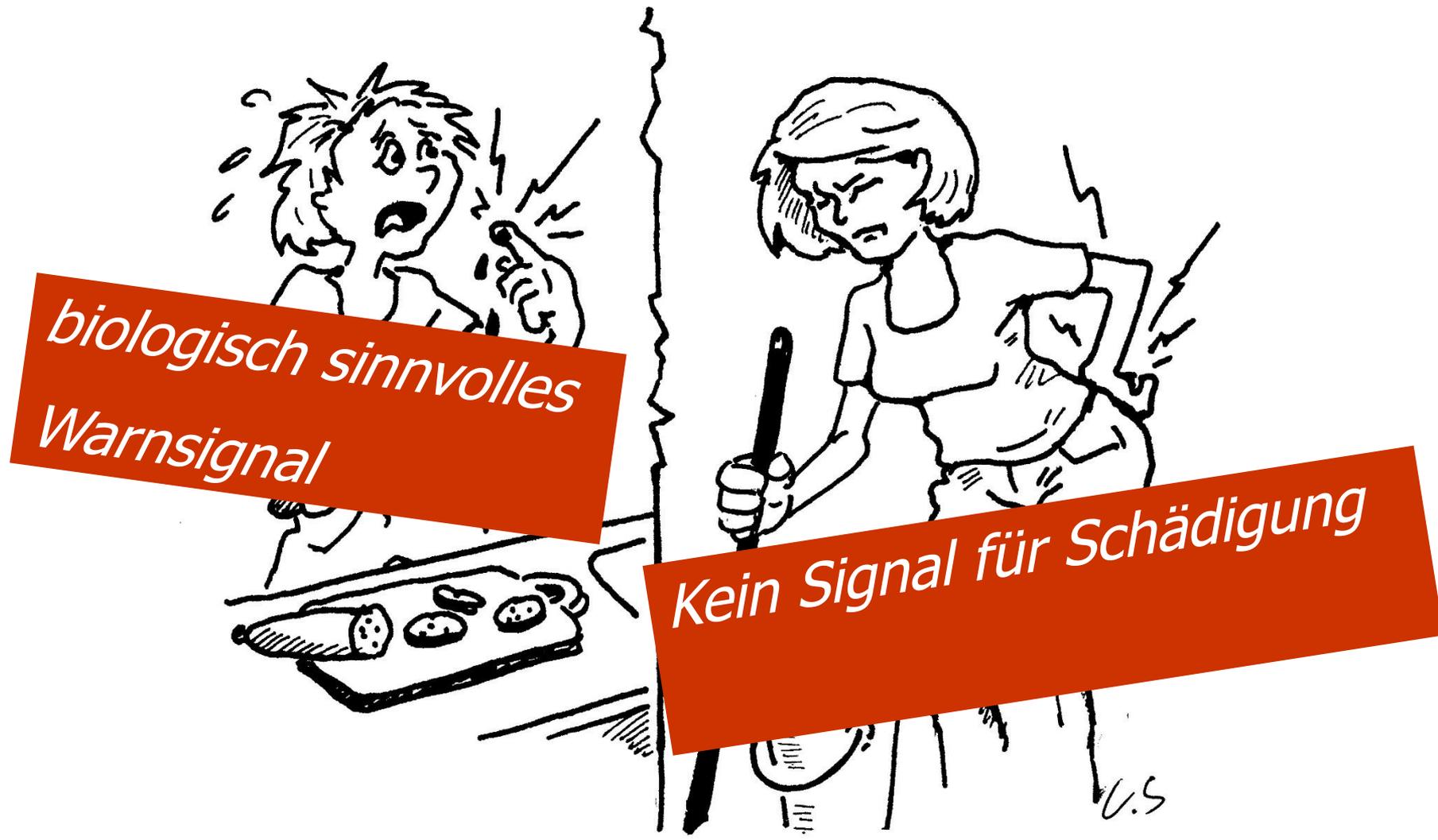
chronisch



# Schmerzen

akut

chronisch



# Schmerzen

## akut

- kurz
- Genaue Lokalisation
- Hell, spitz
- Ursache klar
- Aktiv
- ASS, Paracetamol

## chronisch

- >6 Monate
- Diffus, wandert
- Dumpf, anhaltend
- nicht sichtbar, „nichts zu finden“
- Resignation, zermürbt
- z.B. Antidepressiva
- multimodal



René Descartes  
17. Jh.  
„De Homine“



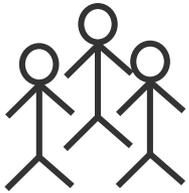
Gefühle



Gedanken



Schmerz



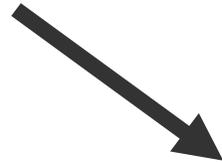
sozial



Verhalten



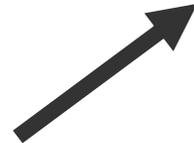
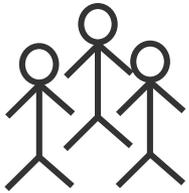
Gefühle



Gedanken



Schmerz



sozial

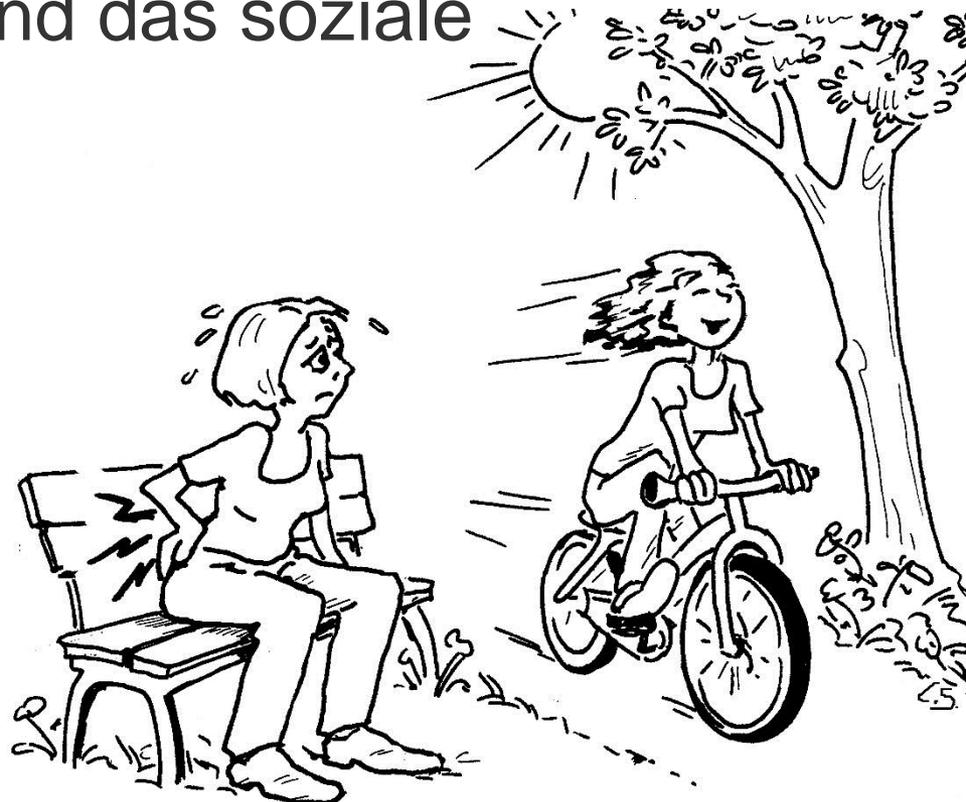


Verhalten

# Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis

Im Gegensatz zum akuten Schmerz sind beim chronischen Schmerz nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld betroffen.

z.B. Gereiztheit,  
Sozialer Rückzug



# psychische Symptome bei chronischen Schmerzen

- Schlafstörungen
- Angststörungen
- Depressivität
- Sozialer Rückzug
- Aggressivität
- verminderte Lebensqualität



Abb. von Claudia Styrsky, München

*-> müssen mitbehandelt werden !*

**Akuter Schmerz**

Überzeugung Aktivität->Schmerz

Gedanken

Angst vor Schmerzen/Verletzung

Gefühle

Inaktivität/Vermeidung

Verhalten

**Chron. Schmerzkrankheit**

**Akuter Schmerz**

**Überzeugung Aktivität->Schmerz**

**Angst vor Schmerzen/Verletzung**

**Inaktivität/Vermeidung**

**Chron. Schmerzkrankheit**



# Schmerzwahrnehmung

Bewertung

Lokalisation

Schmerzerwartung,  
Schmerzaufmerksamkeit

Emotionen  
Schmerzintensität

Alarmsystem  
Stress

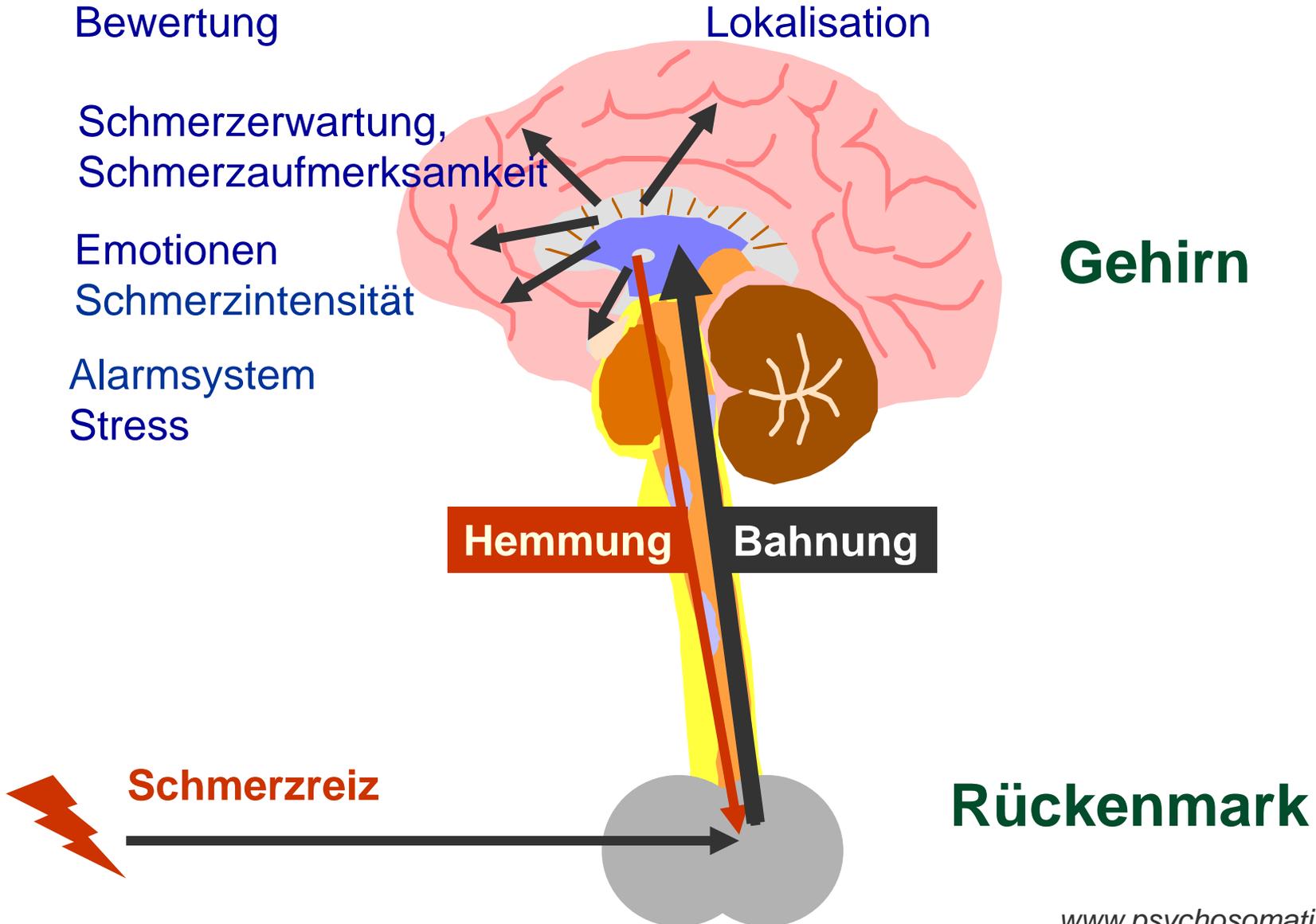
**Gehirn**

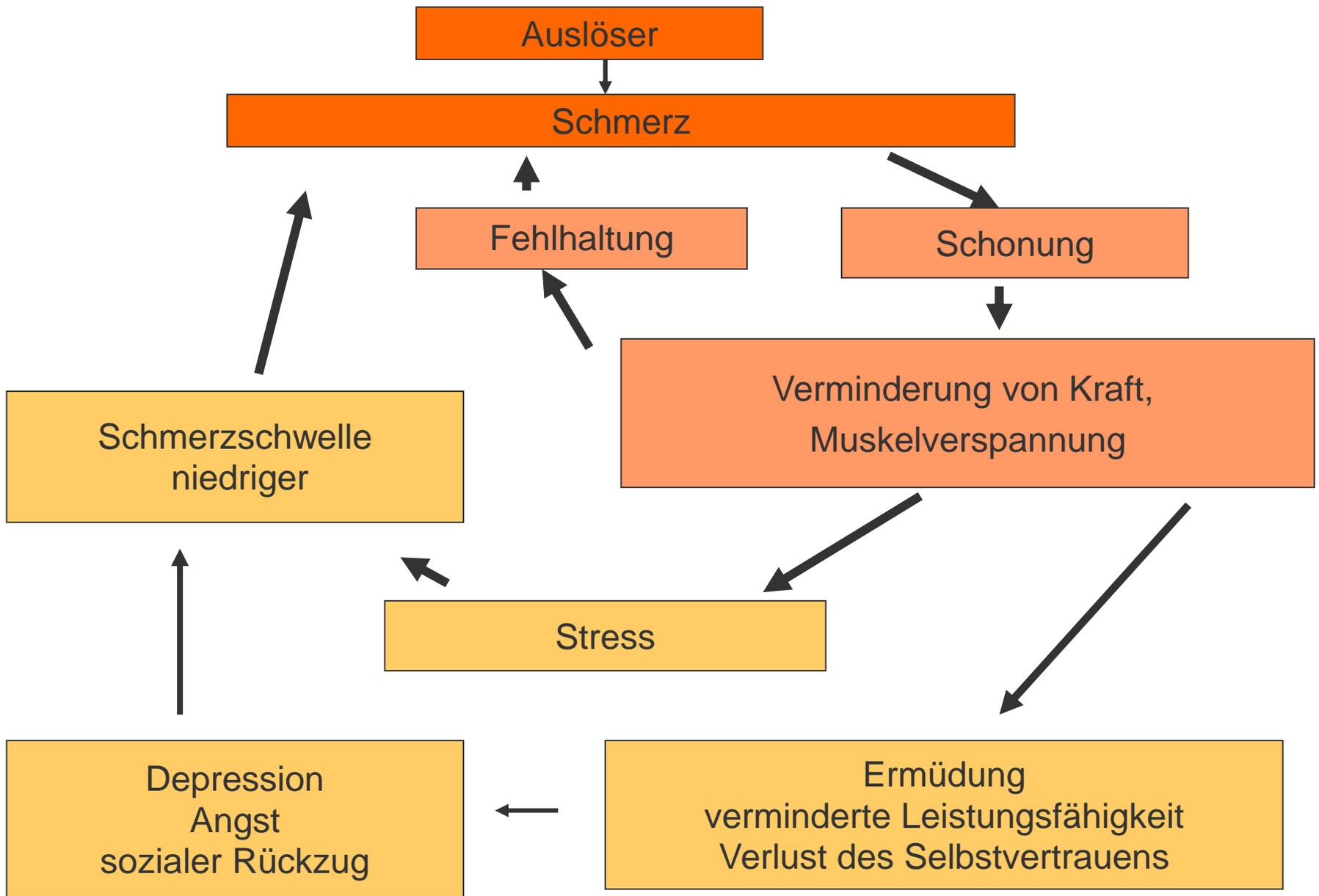
**Hemmung**

**Bahnung**

**Schmerzreiz**

**Rückenmark**

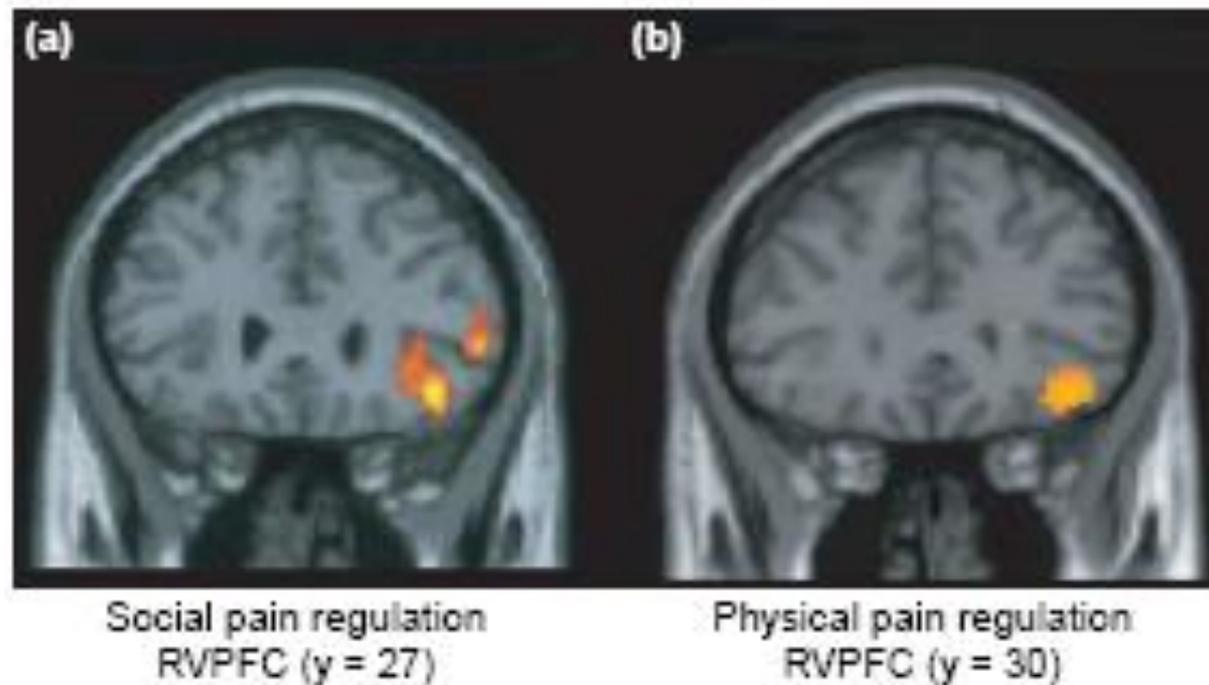




# Warum Zurückweisung schmerzt



# Warum Zurückweisung schmerzt



Eisenberger NI, Lieberman MD, Williams KD (2003) Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science* 302:290–292

# Psychische Risikofaktoren für eine Chronifizierung



# Protektive Faktoren, die vor einer Chronifizierung schützen

- frühzeitige und ausreichende Schmerzmedikation
- angemessene Akzeptanz der Erkrankung und der bestehenden Leistungseinbußen (balanced coping)
- Ressourcenaktivierung, aktive Schmerzbewältigung
- Annahme sozialer Unterstützung  
(Partner, Angehörige, Freunde, Nachbarn etc.)
- vorherige konstruktive Krisenbewältigung (Selbstwirksamkeit)
- tragfähige Arzt-Patient-Beziehung

# Erschöpfung und Schmerz

- Zurückstellen eigener Wünsche auf dem Hintergrund mangelnder Geborgenheitserfahrung
- übermäßiges Bemühen sich anzupassen
- Überforderung bis zur Erschöpfung, Ausbruch der Schmerzen
- Anerkennung im Medizinsystem – alte Enttäuschung

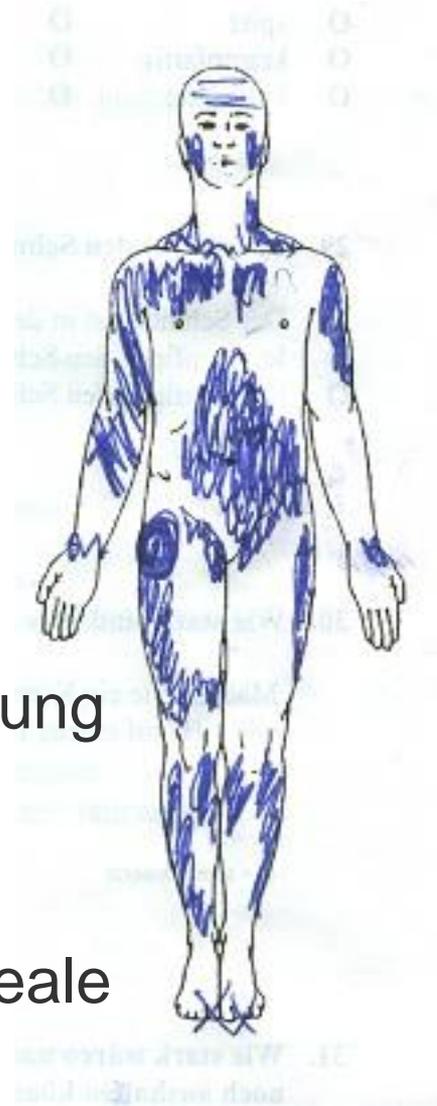
# Rückenschmerz

- 80% unspezifisch, keine körperliche Schädigung
- Psychosozialer Stress stärkerer Verursacher für unspezifische Rückenschmerzen als mechanische Faktoren
- Arbeitszufriedenheit wichtig
- Angst verändert die funktionelle Biomechanik der Wirbelsäule
- Psychosoziale Faktoren bestimmen Verlauf und Prognose



# Fibromyalgiesyndrom

- Schmerzen am ganzen Körper, Erschöpfung, Schlafstörung
- Funktionelle, zentrale Schmerzverarbeitungsstörung
- Störung der Stressverarbeitung
- Bio-psycho-soziales Modell
- Oft sozialer Stress in Ursprungsfamilie, frühere reale Schmerzerfahrung



# Anhaltende somatoforme Schmerzstörung

- Zentrale Schmerzverarbeitungsstörung
- Störung der Stressverarbeitung
- Emotionale Konflikte oder psychosoziale Belastungen als Ursache
- Oft sozialer Stress in Ursprungsfamilie, frühere reale Schmerzerfahrung
- hilfloser als andere chronisch Schmerzkranken mit Forderung nach weiteren Untersuchungen.

# Form von Kopfschmerzen

- Spannungs-Kopfschmerzen
- Migräne
- Kopfschmerzen durch Schmerzmittel

# Spannungs-Kopfschmerzen

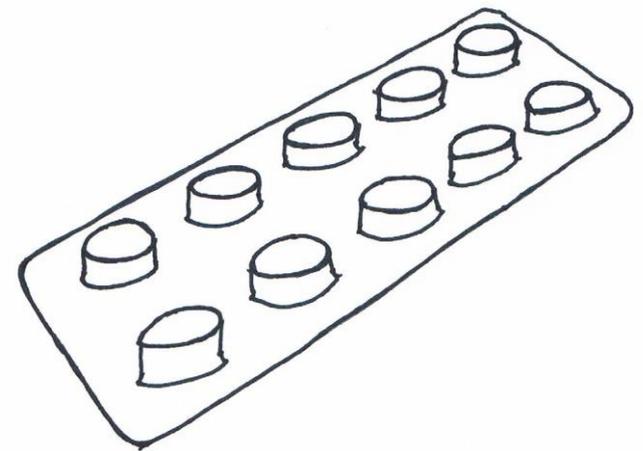
- dumpf-drückend, leicht-mittelschwer
- Nacken, Stirn, beidseits
- keine Zunahme mit körperlicher Aktivität
- keine Übelkeit
- Licht- oder Lärmempfindlichkeit
- nicht eine Ursache, sondern viele Faktoren
- Stress und Überforderung
- Unter anderem wird der Botenstoff Serotonin verstärkt abgebaut. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle
- Muskelanspannung Trigger

# Migräne

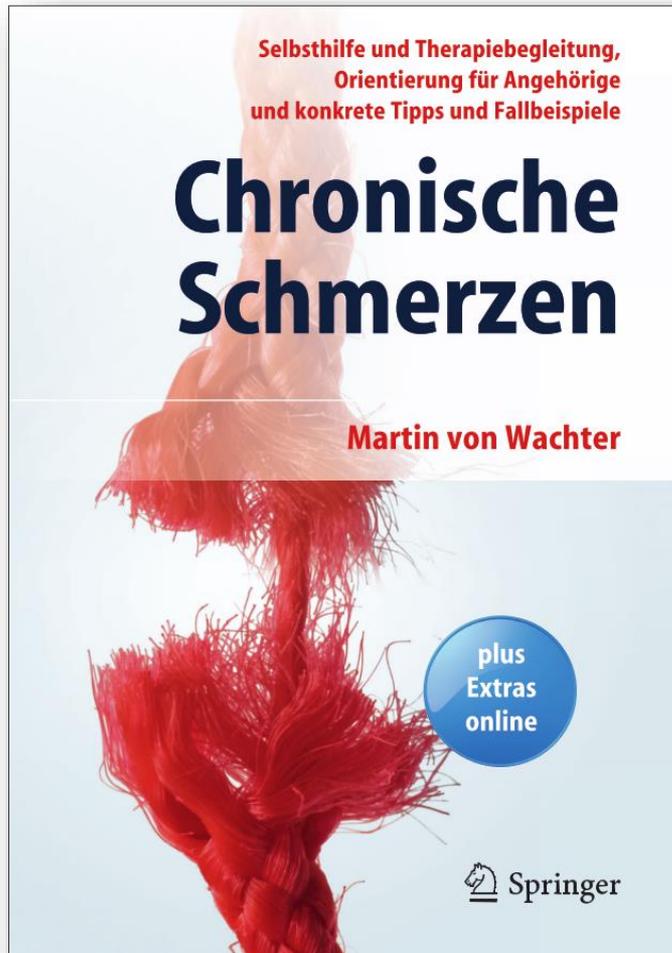
- Einseitig, pulsierend
- 4-72 Std
- verstärkt unter körperlicher Anstrengung,
- Übel, Erbrechen, Lichtscheu
- Aura Gefäßverengung - Minderdurchblutung, die sich über das Gehirn ausbreitet - Sensibilitätsstörungen entwickeln sich langsam
- Gefäßerweiterung führt zu neurogene Entzündung und Schmerz

# Kopfschmerzmittel Kopfschmerz

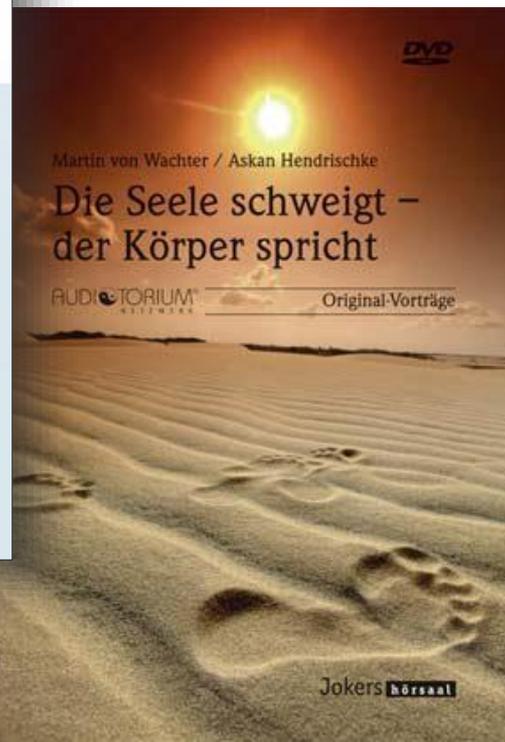
- Für Kopfschmerzmittel gilt nicht mehr als 10 Einnahmetage pro Monate und nicht mehr als drei Tage hintereinander. Sonst besteht die Gefahr das die Kopfschmerzmittel die Schmerzen verstärken!



***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !***



[www.schmerzpsychoeduktion.de](http://www.schmerzpsychoeduktion.de)  
Youtube: SchmerzTV



DVD