



# Psychosomatikseminar Schmerz





**Schmerz ist eine komplexe, multifaktorielle  
Sinnes- und Gefühlserfahrung.**





**Schmerzen sind überlebenswichtig!**





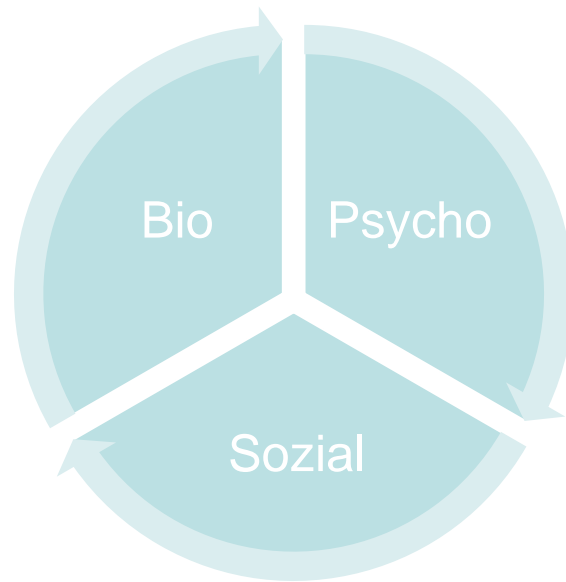
## Unterscheidungen

akut	Schmerz	chronisch
kurz	Dauer	Länger als sechs Monate anhaltend oder wiederkehrend
Bekannt, therapierbar	Ursache	Bekannt oder unbekannt, vielschichtig, nicht therapierbar oder heilbar
Körperliches Warnzeichen	Funktion	Körperfunktion entfällt, psychisches Signal
Akute Behandlung der Schädigung (Ruhigstellung, Medikamente, OP)	Behandlung	Multimodale Behandlung der schmerzfördernden Bedingungen und Folgen
Schmerzfreiheit	Ziele	Verbesserung des Umgangs mit dem Schmerz, Linderung des Leidens





# Chronischer Schmerz ein bio- psycho- soziales Krankheitsverständnis





## Biologie

aufsteigende und absteigende Nervenbahnen  
Zentrale Sensibilisierung (Schmerzgedächtnis) und  
Schmerzhemmung  
Autonomes Nervensystem (Stressreaktion)





# Psychologie

Kognitionen (Schmerzerwartung, negative Bewertungen,  
Kontrollüberzeugungen)

Emotionen (Angst, Depression)

Vorerfahrungen (Biografie)

Verhalten (Rückzug)





# Soziologie

Reaktionen der Umwelt (Familie, Gesundheitssystem,  
Arbeit)

Vorbilder

Soziale Bewertungen







## Protektive Faktoren, die vor einer Chronifizierung schützen

Frühzeitige, ausreichende Schmerzmedikation

Angemessene Akzeptanz der Erkrankung und der bestehenden Leistungseinschränkungen

Ressourcenaktivierung, aktive Schmerzbewältigung

Annahme sozialer Unterstützung

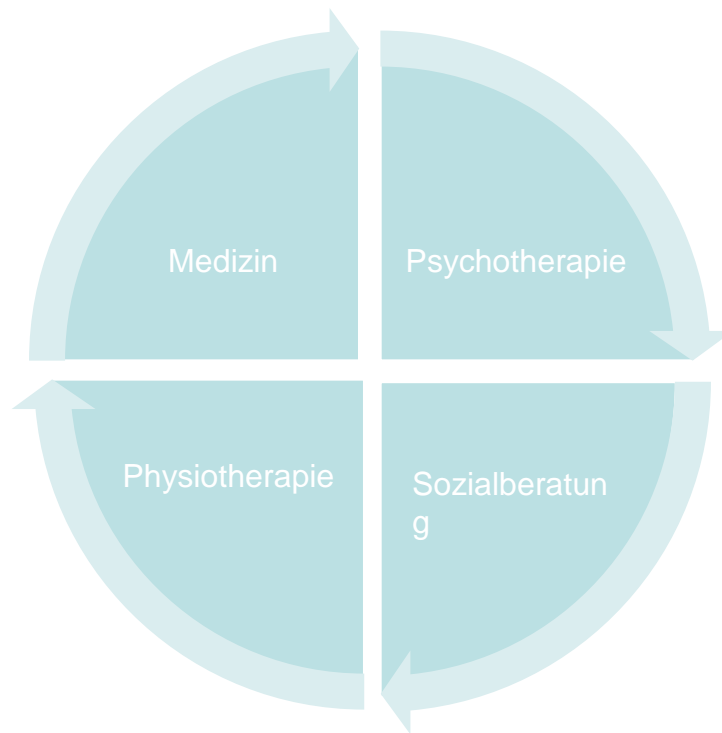
Vorherige konstruktive Krisenbewältigung

Tragfähige Arzt- Patienten Beziehung





# Multimodale Behandlung chronischer Schmerzen

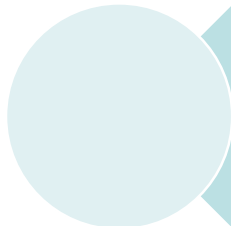




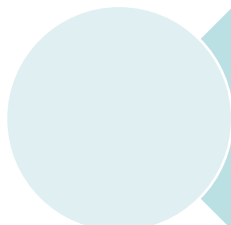
## Unterscheidungen



Chronischer Schmerz aufgrund einer Gewebeschädigung: Neuropathischer Schmerz, Arthritis, Arthrose, CRPS



Chronischer Schmerz aufgrund einer funktionellen Störung: Unspezifische Rückenschmerzen, Kopfschmerz, Unterbauchschmerz, Reizdarm, Fibromyalgie



Chronischer Schmerz aufgrund einer psychischen Störung: Somatoforme Schmerzstörung, Traumafolgestörung, Depression





## Implikationen für die Behandlung- Veränderungsziele

Schwerpunkte bei Gewebeschädigung:

Akzeptanz von Einschränkungen

Lernen eines schmerzangepassten Verhaltens

Vermittlung von Schmerzbewältigungstechniken





## Implikationen für die Behandlung

Schwerpunkte bei funktionellen Störungen:

Klärung psychosozialer Chronifizierungsfaktoren

Veränderung von ungünstigen Kognitionen und Verhaltensweisen

Stressbewältigung

Balance zwischen Aktivität und Schonung

Entspannungsverfahren





## Implikationen für die Behandlung

Schwerpunkte bei psychischen Störungen:

Klärung interaktioneller Aspekte (Schmerz als Kommunikationsmittel)

Verwirklichung von Grundbedürfnissen (Anerkennung, Zuwendung)

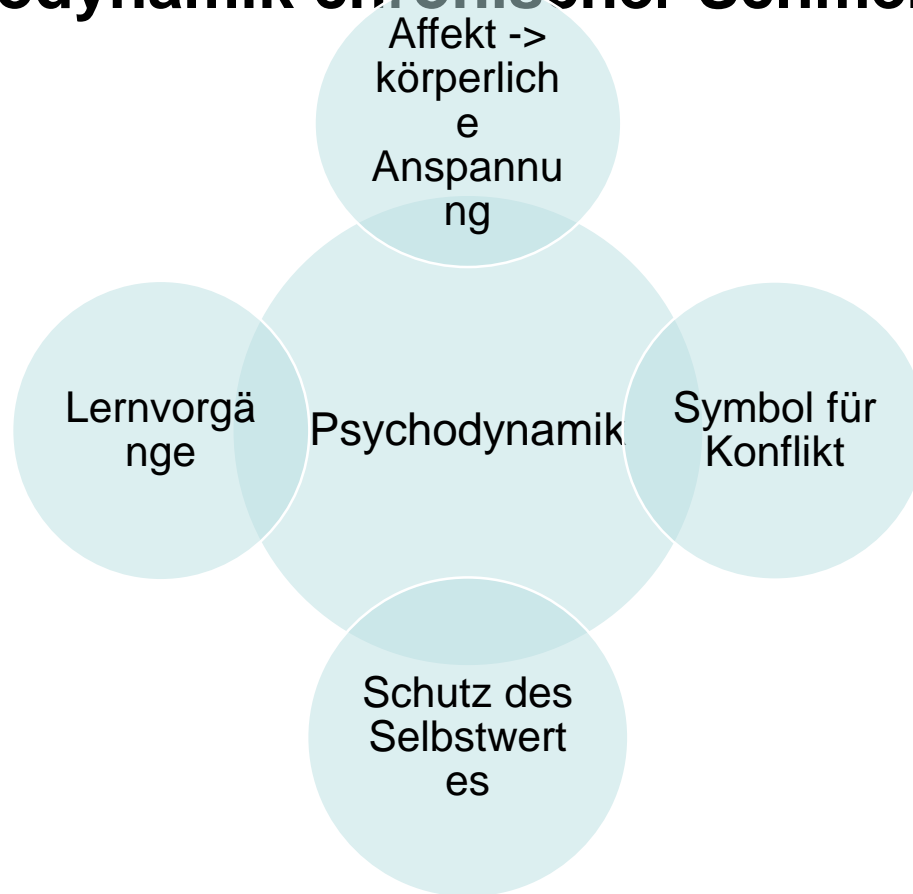
Unterscheidung von Schmerz und Affekt (Depression, Angst)

Trauma- Verarbeitung





# Psychodynamik chronischer Schmerzen





# Therapie bei chronischen, vorwiegend psychosomatischen Schmerzen

## Allgemeine Behandlungsmaßnahmen

- Medikamente (Schmerzmedikamente, Psychopharmaka)
- Physiotherapie (z. B.: manuelle Therapie, TENS)
- Entspannung (z. B.: PME, AT, Biofeedback)

## Psychotherapeutische Interventionen

- Schmerztagebuch
- Zusammenhänge wahrnehmen
- Affekte differenzieren
- Konfliktlösungen erarbeiten
- Aufmerksamkeit lenken
- Ressourcen
- Bewertungen verändern







## Schmerzprotokoll- Bsp.

Tag/Uhrzeit	Schmerz Intensität von 0-10	Situation	Gefühle	Gedanken	Verhalten





## **Schmerzbewältigung**

Was wirkt sich lindernd auf den Schmerz aus?

Was lenkt vom Schmerz ab?

Was bewirkt Entspannung?

Was können Sie genießen trotz der  
Beschwerden?

Was tun Sie in welcher Reihenfolge bei  
leichten und bei starken Schmerzen?





## Erschwerende/ erleichternde Gedanken

Ich muss mich zusammen reißen. Ich muss mit diesem Schmerz nicht zu 100% funktionieren.

Ich darf mir trotzdem keinen Fehler erlauben. Heute lass ich mal Fünfe gerade sein.

Mir kann niemand helfen. Ich kann mir Hilfe holen, mit anderen etwas tun, lenkt mich ab.

Ich bin den Schmerzen hilflos ausgeliefert. Einen Schritt nach dem anderen- was brauche ich jetzt?

Damit werde ich nicht fertig. Andere schaffen das auch.





## Was kann ich tun?

Verantwortung übernehmen- mein eigener Experte werden

Sich selbst Ziele setzen und Fortschritte beobachten

Körperlich aktiv werden

Anregen lassen

Eigene Balance finden

Unterstützung finden

Dinge tun, die Spass machen

In Beziehungen investieren

Sich belohnen

Plan B bei Rückschlägen





## Literaturempfehlungen/ Infos aus dem Internet

[www.schmerzpsychoedukation.de](http://www.schmerzpsychoedukation.de)

(Arbeitsblätter, Vorträge,  
Audiodateien ...)

