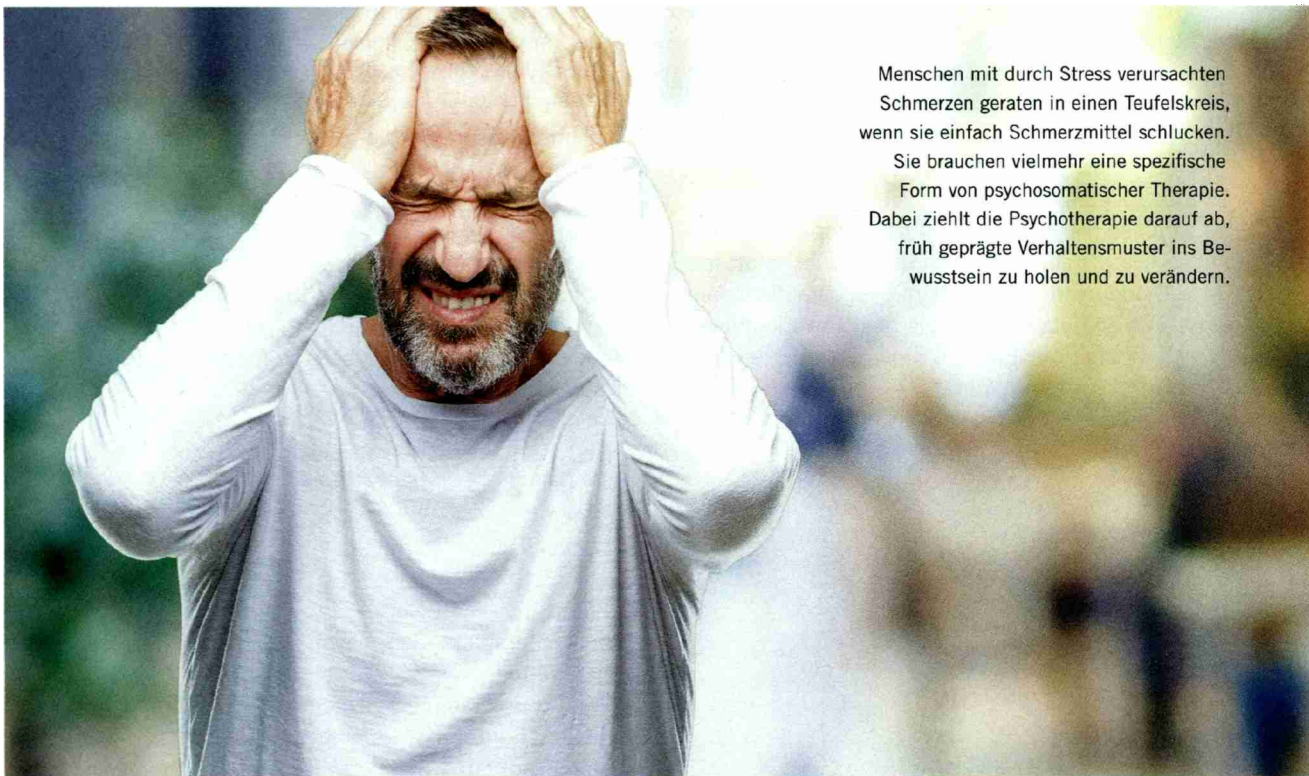




Ziel ist anhaltende Schmerzfreiheit

Stressbedingte Schmerzen und Fibromyalgie lassen sich erfolgreich

psychosomatisch behandeln. Prof. Ulrich Egle, Fachexperte für Psychosomatik am **Sanatorium Kilchberg**, erklärt das Therapiekonzept.



Menschen mit durch Stress verursachten Schmerzen geraten in einen Teufelskreis, wenn sie einfach Schmerzmittel schlucken. Sie brauchen vielmehr eine spezifische Form von psychosomatischer Therapie. Dabei zieht die Psychotherapie darauf ab, früh geprägte Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu holen und zu verändern.

Bei der Behandlung stressbedingter Schmerzen haben Schmerzmedikamente keine Wirkung, da sie die zugrunde liegenden Mechanismen nicht beeinflussen können. Im Mittelpunkt steht eine spezifische Form von Psychotherapie, bei der am besten Einzel- und Gruppenpsychotherapie kombiniert werden. Sie zielen darauf ab, früh geprägte Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu holen und zu verändern. Solche Verhaltensmuster sind Folge ungünstiger Entwicklungsbedingungen in der Kindheit und führen zu hausgemachtem Stress.

Aufgrund fehlender Aufmerksamkeit und Zuwendung in der Kindheit kommt

es zu überzogener Leistungsorientierung sowie perfektionistischem Denken und Handeln, um das Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Als Folge emotionaler Zurückweisung in der Kindheit wollen viele stressbedingt Schmerzkrankte alles alleine schaffen und können sich keine Unterstützung bei anderen Menschen holen, da diese Personen in der Kindheit als unverlässlich erlebt wurden.

Diese Selbstüberforderung beeinträchtigt den Blick nach innen. Selbstfürsorge und Reflektion über eigene Bedürfnisse müssen im Rahmen der Therapie deshalb erst einmal erlernt beziehungsweise reaktiviert werden.



Der Zugang zu den eigenen Gefühlen kann auch durch Musiktherapie gefördert werden. Ergänzend bieten sich eine richtig dosierte Sport- und Bewegungstherapie sowie Entspannungsverfahren an. Sind muskuläre Verspannungen Teil des Schmerzgeschehens, sind regelmässige physiotherapeutische Übungen erforderlich.

Wichtig ist zudem, ungünstige Stressbewältigungsstrategien therapeutisch anzugehen, die nach belastenden Alltagssituationen dazu führen, dass die Gedanken anhaltend kreisen und eine innere Distanzierung schwerfällt. Bei Alltagskonflikten neigen viele Schmerzpatienten dazu, ihren Ärger zu schlucken oder die Schuld bei sich selbst zu suchen. Aufgrund des schlechten Selbstwertgefühls fällt ihnen die Wahrung eigener Interessen schwer. Das löst oft Schlafstörungen aus beziehungsweise verstärkt sie. Solche Schlafstörungen mit Medikamenten zu behandeln, wäre sehr unklug. Viel geeigneter sind dagegen spezifisches Verhaltenstraining sowie Abbau eines körperlichen Schonverhaltens.

Die Bausteine dieses Therapieprogramms werden unter stationären Rahmenbedingungen individuell zusammengestellt. Durch die motivierte Mitarbeit des Patienten und die Veränderung bisheriger Verhaltensmuster ist es möglich, bei stressbedingten Schmerzzuständen eine anhaltende Schmerzfreiheit zu erreichen. Zur Umsetzung der neuen Verhaltensstrategien im alltäglichen Umgang mit sich und anderen ist meist eine ambulante Weiterbehandlung sinnvoll.

Stressursachen spielen nicht nur bei chronischen Kopf-, Gesichts- und Rückenschmerzen, sondern auch bei Patienten mit Ganzkörperschmerzen ohne medizinischen Befund eine Rolle, die von Rheumatologen als Fibromyalgie-Syndrom bezeichnet werden. Auch bei dieser Form von Schmerzen haben Schmerzmittel keine Wirkung. Wichtig ist ein gut dosiertes Sport- und Bewegungsprogramm, das drei- bis viermal pro Woche über 20 bis 30 Minuten durchgeführt

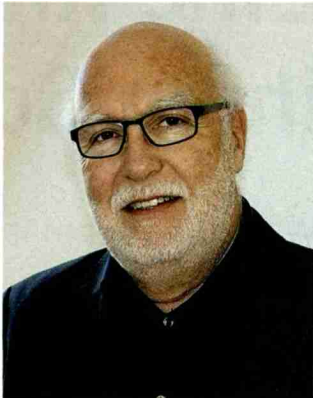
wird und bei dem der Puls nicht über 120 Schläge pro Minute ansteigt. Ging aufgrund der Angst, dass jede Bewegung den Schmerz nur noch schlimmer macht, ein längeres Schonverhalten voraus, kann man auch mit Aquafit-Training beginnen. Mit einem solchen Training können schmerzverursachende beziehungsweise schmerzverstärkende Botenstoffe gehemmt werden.

Bei einem Teil der Fibromyalgie-Patienten besteht eine Angsterkrankung, die durch spezifisches Angstbewältigungstraining in Verbindung mit Entspannungsverfahren behandelt wird. Bei anderen Patienten spielt als innerer Stressor die Neigung zu Übertreue und Perfektionismus eine grosse Rolle. Hier fokussieren die psychotherapeutischen Massnahmen auf eine Verbesserung der Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühls mit gleichzeitiger Reduktion eines überzogenen Leistungsstrebens.

Voraussetzung ist eine therapeutische Beziehung, in der die Patienten – oft erstmals in ihrem Leben – Verständnis und Fürsorge erleben, ohne dass Leistungen eine Bedingung sind. Auf diese Weise kann die Angst vor Zurückweisung und Enttäuschung, welche von klein auf ihren Alltag prägte, abgebaut und Vertrauen in andere Menschen aufgebaut werden. So verändert sich nach und nach auch das Verhalten in den Beziehungen. Erforderlich ist dazu ein selbstbewusstes Auftreten auf Augenhöhe – etwas, das zunächst ungewohnt sein kann. Durch Paargespräche wird dieser Prozess im Rahmen der psychosomatischen Therapie unterstützt. Ein solches Konzept erfordert vom Psychotherapeuten sowohl in der Einzel- und insbesondere auch in der Gruppentherapie spezielle Kompetenzen.



Da viele Fibromyalgie-Patienten von ihrem Rheumatologen gehört haben, dass es keine Heilung gebe und sie lernen müssten, mit ihrer Schmerzerkrankung zu leben, sind sie oft sehr überrascht, wenn sie nach einigen Monaten mit Hilfe einer solchen psychosomatischen Therapie vollständig schmerzfrei sind – und dies auch bleiben.



Prof. Ulrich Egle, Fach-
experte für Psychosomatik am
Sanatorium Kilchberg.

Stationäres Behandlungsprogramm

Ergänzend zum Burn-out-Therapieangebot bietet das **Sanatorium Kilchberg** seit Juni 2018 das stationäre Behandlungsprogramm «Psychosomatik und Schmerzstörungen» für zusatz- und allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten an.

Sanatorium Kilchberg

Alte Landstrasse 70, 8802 Kilchberg

Telefon 044 716 42 42

info@**sanatorium-kilchberg**.ch

www.**sanatorium-kilchberg**.ch/symbalance