

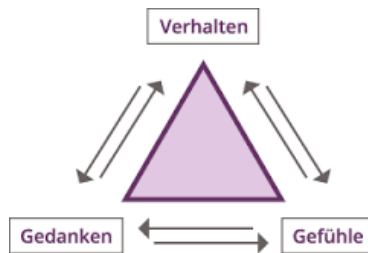
Schmerz und Sucht

Informations- und Fortbildungsveranstaltung
Mittwoch, 16. Juni 2021, 14:00 bis 17:30 Uhr
per Zoom



UNIVERSITÄT WÜRZBURG
GESUNDE HOCHSCHULE

Psychotherapeutische Ansätze in der Schmerztherapie



Dr. rer. nat. Anke Diezemann-Pröbldorf
anke.diezemann@drk-schmerz-zentrum.de



DGPSF

DRK Schmerz-Zentrum Mainz

- Schmerz und Psyche?
- Edukation/Krankheitsmodell
- Selbstbeobachtung
- Einfluß von Gedanken
- Ablenkung / Verbesserung der Lebensqualität
- Entspannung / Imagination
- Biofeedback
- Balancierung

DGPSF

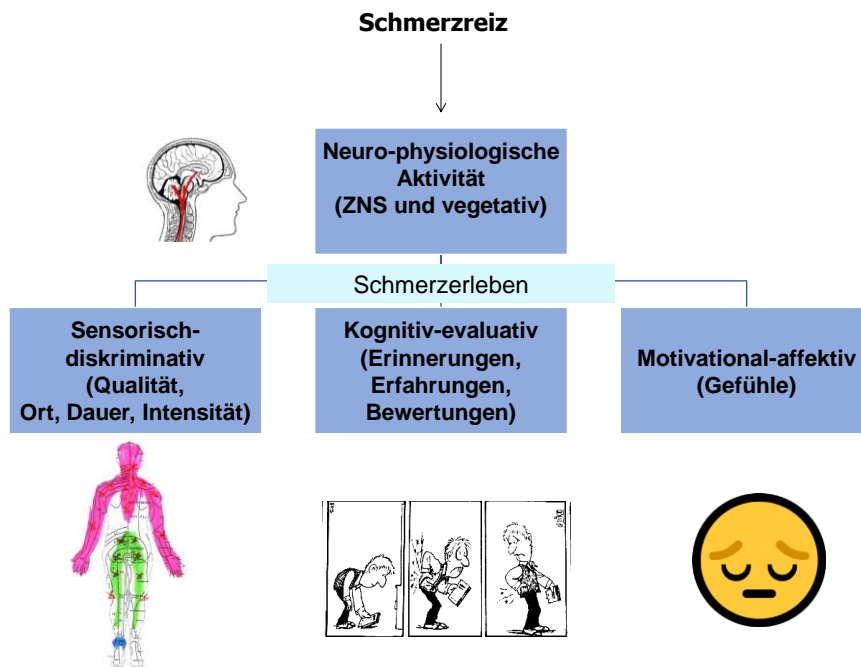


DRK Schmerz-Zentrum Mainz

„Offizielle“ Definition von Schmerz

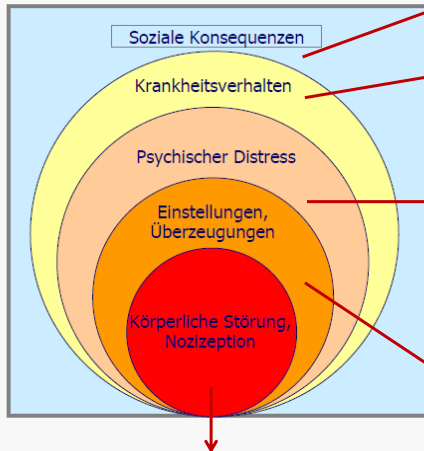
Schmerz ist eine unangenehme **sensorische und emotionale** Erfahrung, die mit akutem oder drohendem Gewebsschaden verbunden ist oder in Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.

IASP (International Association for the Study of Pain), 1986



Modell chronischer Schmerzen

Der bio-psycho-soziale Ansatz



- Arbeitsunfähigkeit
- Sozialer Rückzug
- Aufgeben von Hobbies

- Schonung
- Medikamentenübergebrauch

- Depression
- Stress, Arbeitsplatzunzufriedenheit
- Geringer Selbstwert
„ich bin nichts mehr wert, weil ich nichts mehr leiste“
- Glaubwürdigkeitsproblem
„der Arzt glaubt mir nicht, da er auf dem Röntgenbild nichts sieht“

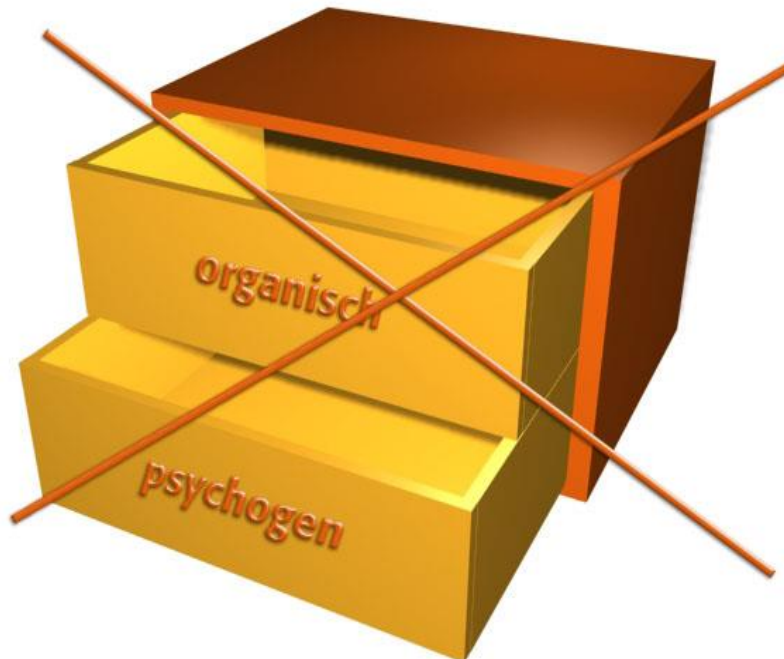
- Somatisches Modell
„ich habe ein körperliches Problem“
- Keine Kontrollüberzeugung
„ich kann die Schmerzen selbst nicht beeinflussen“

- Schmerz
- Innere Unruhe
- Schlafstörungen
- sexuelle Funktionsstörungen



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

DGPSF

Psychologische Schmerztherapie

Problemorientiert



Symptomorientiert



Animationsfilm für Kinder: Was tun bei chronischen Schmerzen?
© 2010/2011 LUDWIG

DGPSF

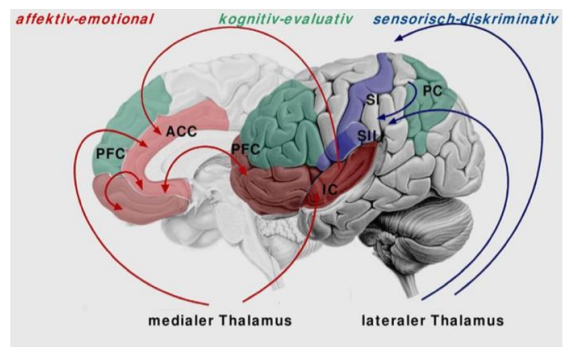
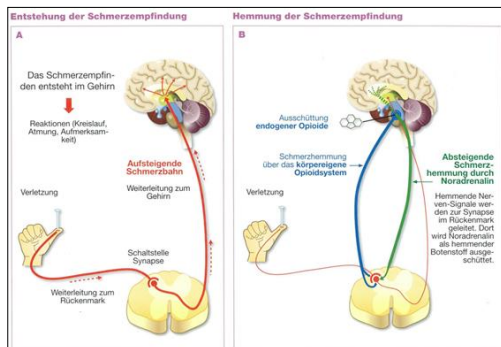


DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Edukation

Ziele der Edukation

- Aufbau eines adäquaten Krankheitsmodells
- Verständnis für Einflussfaktoren auf den Schmerz
- Verbesserung der Mitarbeit in der Therapie

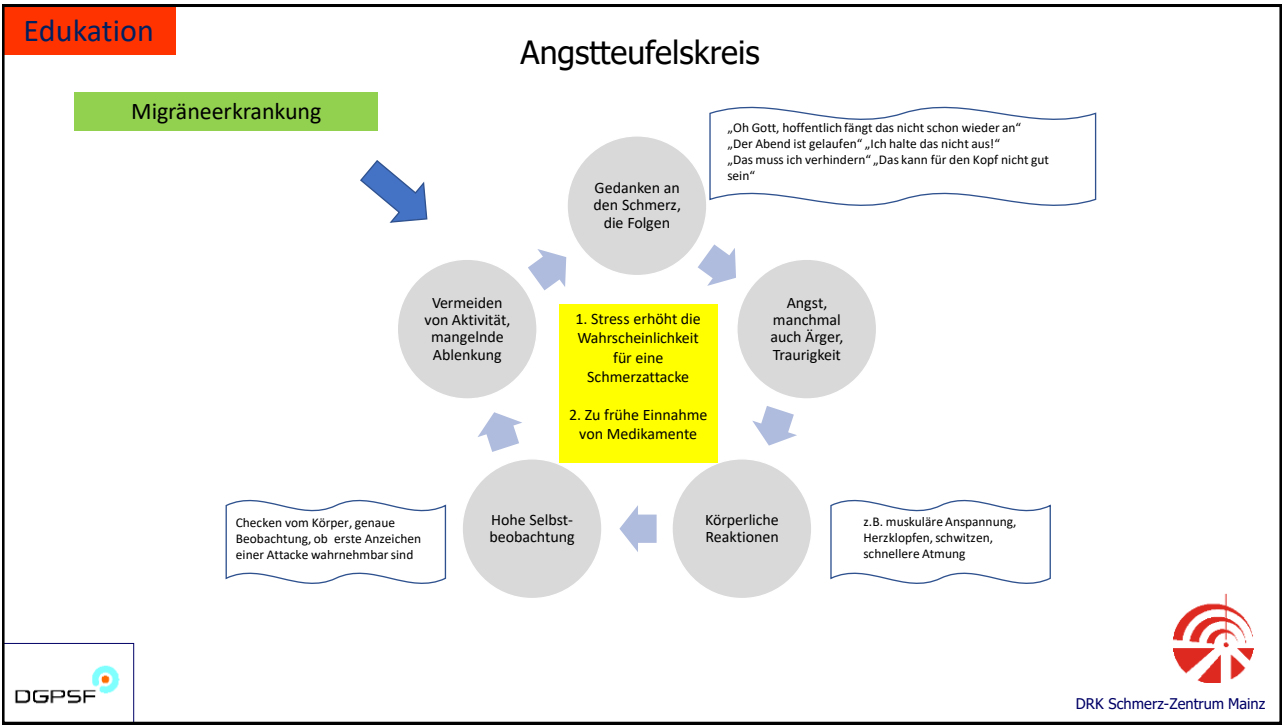
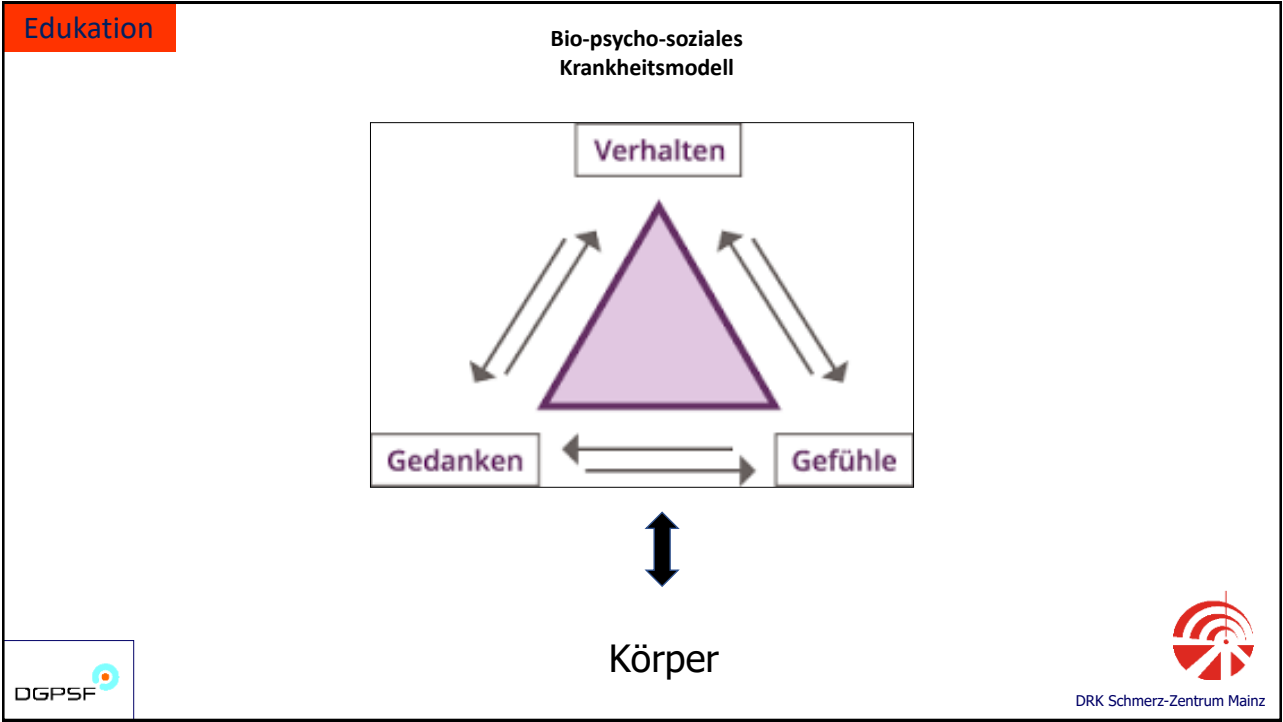


DGPSF

Schmerzverarbeitung – Schmerzsensibilisierung



DRK Schmerz-Zentrum Mainz



Selbstbeobachtung

Ziele

- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Auslösern und Verstärker der Beschwerden
- Verbesserung des Krankheitsmodells
- Aufbau von Selbstwirksamkeit („ich erkenne Einflußfaktoren und kann etwas dagegen tun“)



Stressampel

Schmerztagebuch des DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Name: _____ Wöchige Spinn: _____ bis _____

Morgen	Schmerzstärke					Medikation		Bemerkungen (Alkohol, Gafex etc.)
	1	2	3	4	5	x	y	
Montag	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
Dienstag	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
Mittwoch	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
Donnerstag	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
Freitag	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
Samstag	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
Sonntag	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0

Schmerztagebuch dient der Verlaufskontrolle der Schmerzstärke. Mit der Schmerzskala (0 bis 10) ist die Schmerzstärke geschätzt worden. 0 bedeutet kein Schmerz, 10 bedeutet stärkster vorstellbarer Schmerz. Bitte beschriften Sie dieses Blatt.

* Vormittag: 7-12 Uhr; Nachmittag: 12-18 Uhr; Abend: 18-22 Uhr; Nacht: 22-7 Uhr.

Schmerztagebuch



DRK Schmerz-Zentrum Mainz



Selbstbeobachtung

Verhaltensanalyse



<u>Situation</u> (Was war? Wann? Wo? Mit wem?)	<u>Körper</u> (Wie hat mein Körper reagiert?)	<u>Gefühle</u> (Welche Gefühle hatte ich?)	<u>Gedanken</u> (Was habe ich gedacht?)	<u>Verhalten</u> (Was habe ich getan?)



DRK Schmerz-Zentrum Mainz



Einfluß von Gedanken

Ziele:

- Einfluss von Gedanken auf das Schmerzerleben kennen lernen
- Ersetzen dysfunktionaler (ungünstiger) Kognitionen
- Verringerung von Hilflosigkeit/Angst/Resignation

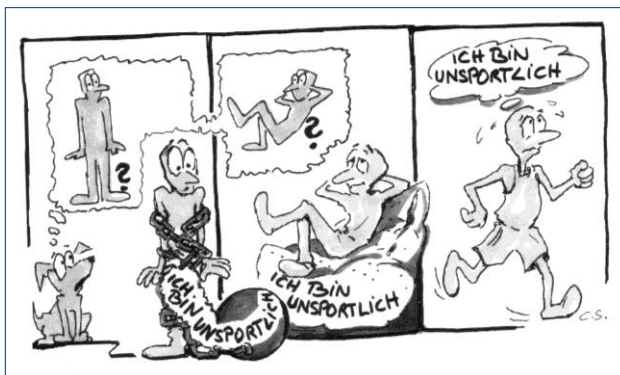
Dysfunktionale Gedanken	Hilfreiche Gedanken
<ul style="list-style-type: none"> • Sich die Katastrophe ausmalen • Sich die Schuld geben • Fehlinterpretationen (da geht etwas kaputt) • Grübeln • Sich Fragen stellen, die nicht zu beantworten sind (warum ich, warum jetzt, wann hört das auf?) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sachdienliche Information nutzen (die Muskulatur ist verkrampft) • sich selbst beruhigen • Den Inhalt auf Glaubwürdigkeit hinterfragen (stimmt das wirklich?) • Sich dem „Jetzt“ zuwenden (Was könnte mir jetzt helfen?)

DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Einfluß von Gedanken



Ich kann einen Gedanken haben
-> muss ihn mir aber nicht abkaufen

Gedanken als Fußfesseln und als Ruheklissen
(Wengenroth, 2012)

DGPSF

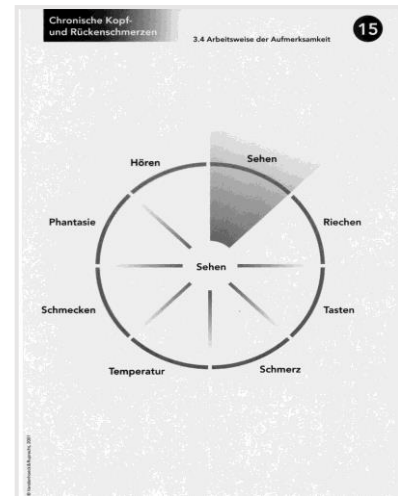


DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Aufmerksamkeitslenkung

Ziel:

- Reduktion einer erhöhten Selbstaufmerksamkeit
- Entwickeln von gezielten Möglichkeiten der (äußeren und inneren) Ablenkung vom Schmerz
- Verbesserung der Lebensqualität
- Vorhandene Ressourcen wieder zu aktivieren



Aufmerksamkeitslenkung

Genuss, Selbstfürsorge
und Lebensqualität

Schmerz ist häufig die vorrangige
Körperempfindung

Ziel ist es ein positives Gegengewicht
herzustellen, die Aufmerksamkeit auf
positive Aspekte zu lenken

Alte Werte wieder zu aktivieren

Aufmerksamkeitslenkung

Lebensbereiche	Wie möchte ich sein?	Was hindert mich daran?	Wie kann ich mich darum bemühen?
Partnerschaft			
Soziales Leben			
Gesundheit			
Familie			
Arbeit			
Freizeit			
Spiritualität			
Ausbildung			



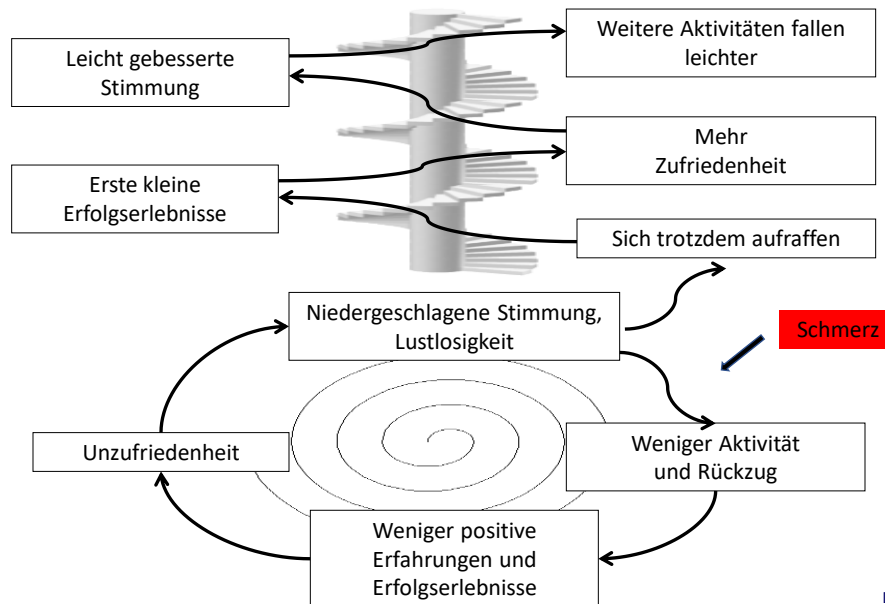
DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Aufmerksamkeitslenkung

Befinden und Aktivität



DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Entspannung / Imagination

Ziele

- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vegetative Stabilisierung
- Ablenkung vom Schmerz
- Schmerzlinderung
- Aufbau von Selbstwirksamkeit („ich kann etwas tun“)
- Pausengestaltung (Stressbewältigung)
- Reizabschirmung
- Bei Schlafstörungen



Progressive
Muskelentspannung



Atementspannung



Autogenes Training



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

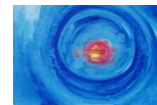
DGPSF

Hypnose



Man unterscheidet:

- Schmerzinkompatible Imaginationen (andere emotionale oder sensorische Zustände)
Dient der Entspannung und Ablenkung
- Schmerzannahmende Imaginationen
„der Schmerz als Hausgast, den mal nicht wegschicken kann, sondern ihn einlädt und ihm wohlwollend gegenüber tritt, um nicht in den Kampf mit ihm zu geraten!“
- Schmerztransformierende Imaginationen (Schmerz als Farbe in angenehmere Farbe umwandeln)
Um die Schmerzwahrnehmung zu beeinflussen



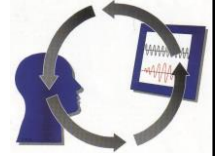
Anleitung zur selbständigen Durchführung mit Aufnahme der Übung



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

DGPSF

Biofeedback



- Körperliche Prozesse werden gemessen und dem Patienten in Form von einem wahrnehmbaren Signal (akustisch, optisch) rückgemeldet
- Bereits kleine Veränderungen können erfasst und „verstärkt“ werden


Biofeedback


Ziele der Biofeedbacktherapie



- Vermittlung eines psycho-physiologischen Modells
- Verbesserung der Wahrnehmung körpereigener Prozesse (z.B. Anspannung der Muskulatur)
- Erhöhung der Selbstwirksamkeits-Überzeugung („ich kann etwas tun-z.B. entspannen“)
- Spezifische Körperreaktionen erlernen (Entspannung, Vasokonstriktion -> bei Migräne Arterie an der Schläfe eng stellen)

Biofeedback





DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Akute Schmerzerfahrung


Umgang mit Schmerz → Vorsichtig!
Aufpassen!


Gefühl → Angst
vor Bewegung
„ängstl. Vermeider“

Verhalten → Vermeidung
Schonung


Körperliche Folgen → Muskelschwäche
mangelnde Dehnbarkeit der Muskeln
Verspannung

Schmerzchronifizierung





Hasenbring, 1994 / 2000



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Fear-avoidance beliefs

Körperliche Aktivität ...

- ist die Ursache der Schmerzen
- verschlimmert die Schmerzen
- könnte zu weiterer Schädigung führen
- sollte daher vermieden werden



Exposition

Angsthierarchie

Angst vor dem Schmerz?

Angst vor Schädigung ?

Welche Ausweichbewegung
macht der Patient?



8



5



2

10



6



3

Phoda – Bilderserie
(Vlaeyen, Phoda@hszuyd.nl)

Einschätzung der Schädlichkeit der Bewegung

Exposition



Angsttherapie

Abbau von Bewegungsängsten

- durch eine Exposition mit der gefürchteten Belastung
- Erfahrung machen, dass die Bewegung nicht schadet
- Patient gewinnt wieder mehr Zutrauen
- Kann bei Schmerzverstärkung gegensteuern (Dehnungen)
- Bewegungsspielraum des Patienten wird wieder erweitert

...yd.nl)

Angst vor dem Sch...

Angst vor Schädigu...

Welche Ausweichb...
macht der Patient?

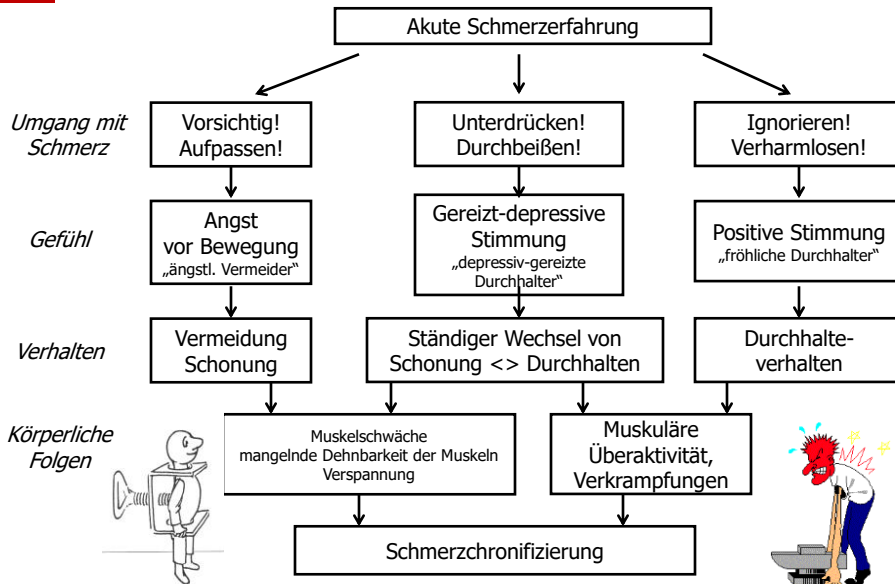
Einschätzung der Schädlichkeit der Bewegung



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

DGPSF

Balancierung



Umgang mit Schmerz

Gefühl

Verhalten

Körperliche Folgen



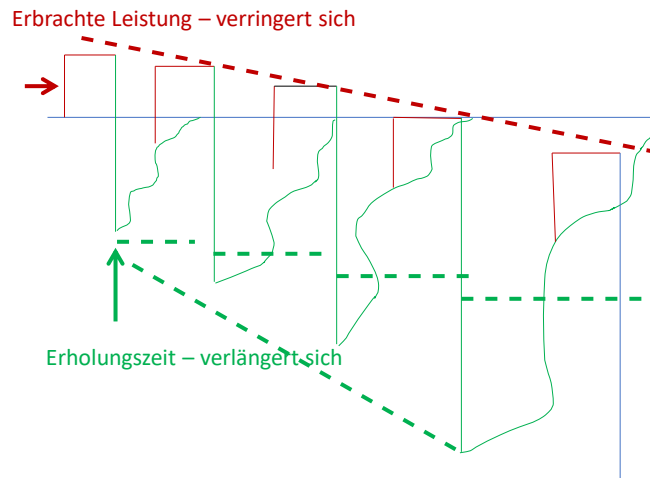
Hasenbring, 1994 / 2000

DGPSF

DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Überforderung und Erholung



DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Ziel: Kräfteökonomisierung, Abbau von Überforderungstendenzen

- Nimmt Patient Belastungsgrenzen wahr?
(Einführung Quote und Selbstbeobachtung)



DGPSF



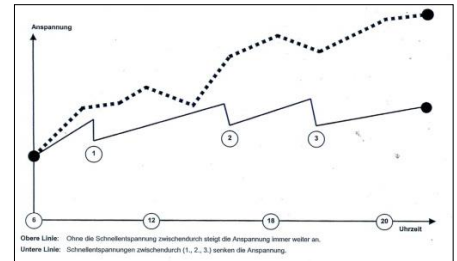
DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Pacing (Schritt halten)

Ziel vom pacing: über den Tag ein halbwegs gleichmässiges Aktivitätsniveau zu schaffen

- Festgelegte Pausen einlegen
- Die Übungen allmählich in kleinen Schritten steigern
- Aufgaben in Teilaufgaben aufteilen
- Tätigkeiten, die nicht ausgespart werden können, häufig mit Dehnungen und Entspannung unterbrechen
- Körperhaltung möglichst regelmässig ändern
- Quoten ermitteln



DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Vor dem Rennen Laufen lernen!



Abbildung 6: Steigern Sie Schritt für Schritt Ihr Aktivitätsniveau.

schmerzinkontingentes Vorgehen

DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Balancierung

Ziel: Kräfteökonomisierung, Abbau von Überforderungstendenzen



- Nimmt Patient Belastungsgrenzen wahr?
(Einführung Quote und Selbstbeobachtung)
- Welche inneren Antreiber/Denkschemata leiten sein Verhalten
(Leistungsanspruch, Verantwortungsübernahme, Selbstwertstabilisation)?
- Welchen Einfluss hat das Umfeld/"soziale Regeln"?
- Welche Kompetenzen fehlen ihm (nein sagen, Hilfe einfordern)?
- Welches Bild von Krankheit/Gesundheit hat er, wie ist die Lerngeschichte dazu?

DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz

Schmerz und Sucht

Informations- und Fortbildungsveranstaltung
Mittwoch, 16. Juni 2021, 14:00 bis 17:30 Uhr
per Zoom

UNIVERSITÄT
WÜRZBURG



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

DGPSF



DRK Schmerz-Zentrum Mainz