

Schmerzbewältigung und Genußtraining

Dr. phil. Kathrin Bernardy, Dipl.-Psych.

Fachklinik für Psychosomatische Medizin in den Bliestal Mediclin Kliniken

Klinik für Anästhesiologie, Schmerztherapie und Intensivmedizin,
Universitätsklinikum des Saarlandes

k.bernardy@bliestal.mediclin.de

Inhalt

- ◆ Studienlage Therapie Fibromyalgie
- ◆ Hintergrund und Ziele der Schmerzbewältigung
- ◆ Schmerzbewältigung Programmelemente:
 - Zielklärung
 - Psychoedukation
 - Aktiver Bewegungsausgleich
 - Schmerztagebuch
 - Verhaltensanalyse
 - Entspannungsverfahren
 - Genusstraining

Studienlage: Therapie der Fibromyalgie

- ◆ **Bewegungstherapie:** Ausdauertraining steigert die subjektiv empfundene Energie und Arbeitsfähigkeit sowie körperliche und soziale Aktivitäten
 - APS-Leitlinie FM (Goldenberg et al., 2004): Starke Evidenz für Effektivität für kardiovaskuläres Fitnessstraining, mittlere Evidenz für Muskelaufbautraining
 - Bewegung verbessert Stimmung und körperliche Beschwerden: hoher Stellenwert in der Therapie!
 - Wichtig ist die Regulation der sportlichen Aktivitäten, da gerade bei Patienten mit Schmerzsyndromen das Aktivitätsniveau häufig deutlich reduziert ist und sich ein Schon- und Vermeidungsverhalten generalisiert hat

Studienlage: Medikamentöse Therapie

- ◆ Kaum Untersuchung einzelner Substanzen oder Präparate, in denen diese eine hohe und dauerhafte Effizienz zeigen
- ◆ APS-Leitlinie:
 - **Starke Evidenz:** v.a. Amitriptyline: verbessert Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden
 - **Mittlere Evidenz:** Tramadol, Serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)
- ◆ Eine antidepressive Behandlung in entsprechender Dosis und Dauer für FM-Patienten sollte also in Betracht gezogen werden
- ◆ Patienten sind häufig sensibel bezüglich Nebenwirkungen, deshalb pharmakologische Therapie in geringer Dosierung starten und solange steigern, bis der gewünschte Effekt erreicht ist

Multidisziplinäre Therapie

- ◆ APS-Leitlinie: Starke Evidenz für Multidisziplinäre Therapie, vor allem die Kombination aus Bewegung und VT oder aus Edukation und Bewegung

Psychotherapie

- ◆ Verhaltenstherapie (Schmerzbewältigung): Studien weisen insgesamt Effektivität nach:
 - Kurz- und mittelfristige (6 Monate, 15 Monate) Verringerung der Schmerzintensität, Schlafstörungen und Erhöhung der Schmerzbewältigungs-Fähigkeiten
- ◆ APS-Leitlinie: Starke Evidenz für die Kognitiv-Behaviorale Therapie, die Verbesserungen halten oft Monate an
- ➔ Verhaltenstherapeutische Schmerzbewältigung sollte fester Bestandteil der FM-Therapie sein

Hintergrund Schmerzbewältigung

- ◆ Sichtweise des chronischen Schmerzes als biologisch-psychologisch-soziales Krankheitsbild
- ➔ An Entstehung und Aufrechterhaltung sind neben körperlichen auch verhaltensmäßige, kognitive und emotionale Komponenten beteiligt
- ◆ Diese Komponenten sind nicht isoliert, sondern wirken zusammen, und bieten so zahlreiche Möglichkeiten der Einflussnahme
- ◆ Beispiel: Magenschmerzen vor Prüfung, Migräne nach Stress, Sozialer Rückzug durch körperlichen Schmerz

Ziele von Schmerzbewältigung

1. Dysfunktionale Gedanken erkennen und bearbeiten

- Dysfunktionale Gedanken sind negative Gedanken, die das Schmerzerleben fördern
- Beispiele: „Ich halte das nicht mehr aus“, „Alles wird immer schlimmer“: Katastrophisieren
- Besonders bedeutungsvoll ist das Erleben von Kontrollverlust, Schmerz kann als so überwältigend erlebt werden, dass er Einstellungen von Hoffnungslosigkeit bis zum absoluten Kontrollverlust begünstigt
- Diese Einstellung kann generalisieren und dann zu Angst und Depressionen führen, welche wiederum das Schmerzerleben verstärken

Ziele von Schmerzbewältigung

2. Psycho-physiologische Aktivierung durch Stressoren (einschl. Schmerz als Stressor) vermindern
 - Häufiger Zirkel von Stress, Muskelspannung, Schmerz und Befindensstörung beobachtbar
 - ➔ jedes Element verstärkt das andere
 - Sind Stressoren über längere Zeit vorhanden, wird auch die hohe Muskelspannung erhalten, was zu einer Mangel durchblutung und zu einer Ausschüttung von schmerzverstärkenden Substanzen führt
 - ➔ Erlernen von Entspannungstraining wichtiger Anteil von Schmerzbewältigung
 - ➔ Dämpfung der Stressreaktion und Verringerung des Muskeltonus

Ziele von Schmerzbewältigung

3. Förderung von Gesundheit und Aktivität trotz Beschwerden, Reduktion der Beeinträchtigung

- Vermeidung von Aktivität führt kurzfristig zur Entlastung, erhöht aber langfristig das Risiko der sozialen Isolierung, Verlust des Selbstwertgefühls und Depressionen
- Risiko steigt, je mehr schmerzbezogenes Verhalten (z.B. Schonung) auftritt, da umso weniger schmerzinkompatibles Verhalten auftritt
- Schmerzverhalten soll reduziert werden, gesunde Anteile und Aktivität sollen erhöht werden, v.a. durch körperliche und soziale Aktivitäten

Schmerzbewältigung: Programm

- ◆ Grundsätzlich: als Gruppentherapie (10-12 Doppelstunden) oder Einzeltherapie (25h, abhängig von sonstigen Beschwerden) durchführbar
- ◆ Beginn: mit **Zielklärung** der Therapie
- ◆ Wichtig dabei: Schmerzfreiheit kein Ziel!

Was möchte ich mit diesem Training erreichen?

1. _____

Für wie schwierig halte ich die Erreichung dieses Ziels?

Sehr schwierig

Gar nicht schwierig

➔ Drei Ziele sollen genannt und eingeschätzt werden. In der Mitte und am Ende der Therapie wird die Erreichung diskutiert und die Ziele ggfl. modifiziert.

➔ Allein die Benennung der Ziele und insbesondere der Hindernisse sehr aufschlussreich!

Schmerzbewältigungsprogramm

Element: Psychoedukation

Ziel der Psychoedukation bei chronischen Schmerzen ist vor allem der Aufbau eines bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells. Folgende Inhalte sind wichtig:

- Unterscheidung zwischen akuten und chronischen Schmerzen
 - Entwicklung des Schmerzgedächtnisses auf zentralnervöser Ebenen, neuronale Plastizität
 - Sensorische und affektive Schmerzverarbeitung
 - Schmerzhemmung
 - Aufmerksamkeit und Schmerz
 - Stress und Schmerz
 - Muskelspannung und Schmerz
 - Bausteine einer multimodalen Schmerztherapie
- ◆ Form: Videofilm oder Vortrag

Schmerzbewältigungsprogramm

Element: Aktiver Bewegungsausgleich

3 Übungen:

„Kirschen pflücken“, „Fiffi“ und „Oper“

→ Diese werden einmal während der Sitzung gemacht

→ Pat. werden zur Bewegung motiviert, v.a. Ausdauertraining, z.B. Nordic Walking, Bewegung im warmen Wasser

→ Wichtig: **Individuelle!** Regulation der sportlichen Aktivitäten, Kontrolle und Besprechung über Hausaufgaben

Schmerzbewältigungsprogramm

Element: Schmerztagebuch

- ◆ Das Schmerzerleben lässt sich hinsichtlich Intensität, Dauer und Häufigkeit am besten mit einem Schmerztagebuch dokumentieren, das mehrere Tage oder Wochen (mindestens aber 2 Wochen) vom Patienten geführt wird
- ◆ Darin sollte auch die Medikamenteneinnahme und die Aktivitäten notiert werden
- ◆ Neben der diagnostischen Zielsetzung kann dieses Tagebuch auch zur Verlaufs- bzw. Ergebniskontrolle eingesetzt werden

Verschiedene Formen möglich:

- ◆ Schmerztagebuch in freier Form: Patientin notiert jeden Tag in freier Form ihr Schmerzerleben, ihre Aktivitäten und ihre seelische Befindlichkeit
- ➔ Neuere Studien zeigen, dass alleine schon „Therapeutisches Schreiben“ sehr wirksam sein kann

- ◆ Schmerztagebuch in hochstrukturierter Form:
kleine Hefte von Pharma-Firmen
- ◆ Schmerztagebuch von Schmerzpsychotherapeuten:

Tageszeit	Durchschnittliche Schmerzstärke										Schmerzdauer in Stunden	
	keine					extrem stark						
Nacht (0-6 Uhr)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
Morgen (6-12 Uhr)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
Nachmittag (12-18 Uhr)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
Abend (18-24 Uhr)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
Wieviele Stunden in Ihrer Wachzeit hatten Sie heute insgesamt Schmerzen											_____	

Tagesablauf (am Abend ausfüllen)

Arztbesuche (wegen Schmerzen): _____ mal Andere medizinische Maßnahmen: _____ mal

Medikamente/ Spritzen (Dosis/ Menge):

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

1) In welchem Ausmaß hat der Schmerz Sie heute daran gehindert, das zu tun, was sie eigentlich wollten?
gar nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr stark

Was konnten Sie heute nicht tun? _____

2) In welchem Ausmaß fühlten Sie sich heute durch Ihre Schmerzen in Ihrer Stimmung beeinträchtigt?
gar nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr stark

3) Wie wohl haben Sie sich heute gefühlt?
gar nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr wohl

4) Haben Sie heute außer durch Medikamente selbst Einfluß auf Ihre Schmerzen nehmen können?
gar nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sehr gut

Wodurch? _____

5) In welchem Ausmaß hatten Sie heute außer den Schmerzen noch andere Belastungen (Streß, Ärger, Angst, Sorgen usw.)?
gar keine 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr viele

Bitte nennen: _____

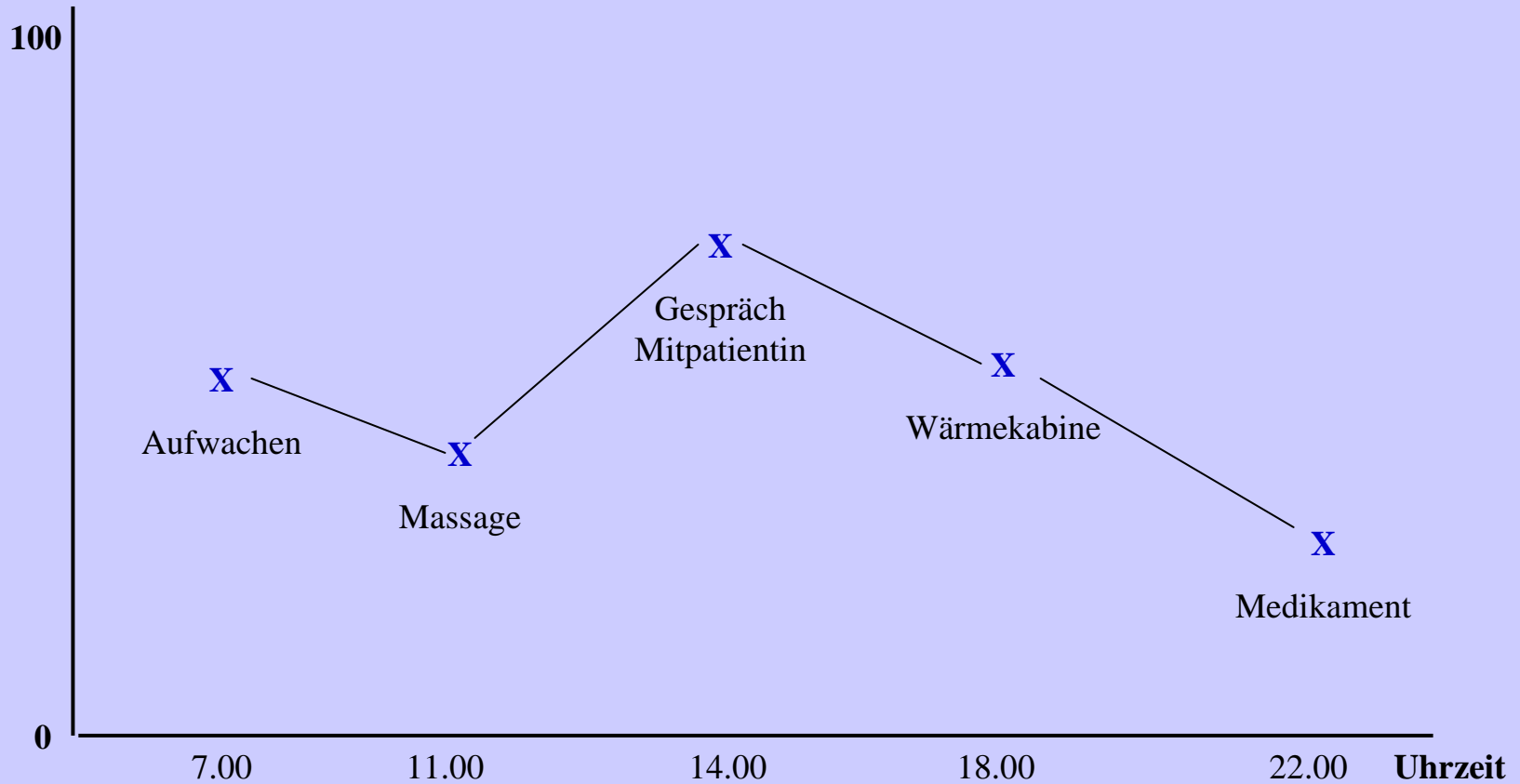
6) In welchem Ausmaß hat der Schmerz in der vergangenen Nacht Ihren Schlaf gestört?
gar nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sehr stark

Bitte kreuzen Sie an, was Sie heute durchgeführt haben:

- | | |
|--|--|
| 1) Entspannungsübungen _____ mal | 4) Angenehmes Erleben, Genieß <input type="checkbox"/> |
| 2) Ablenkung <input type="checkbox"/> | 5) Veränderung negativer Gedank <input type="checkbox"/> |
| 3) Aktiver Bewegungsausgleich <input type="checkbox"/> | |

- ◆ Halbstrukturiert und graphisch: Fallbeispiel aus Schmerzgruppe Klinik:
 - Patientin, 45 Jahre, seit 12 Jahren unter chronischen Schmerzen leidend

Schmerzintensität



Bemerkung: *Mitpatienten hat mich mit ihrer aufdringlichen Art total genervt, konnte mich nicht wehren, wollte eigentlich gehen, wurde dann durch andere Patientin „gerettet“*

Einflussfaktoren auf den Schmerz

- ◆ Positiv: Massage, Wärme, manchmal Medikamente
 - ◆ Negativ: Situationen, in denen die Pat. das Gefühl hat, sich nicht wehren zu können, nicht „Nein“ sagen zu können
- ➔ Erstellung einer Verhaltensanalyse:

Schmerzbewältigungsprogramm

Element: Verhaltensanalyse

- ◆ Welche Situation? (Was war? Wann?, Wo? Mit wem?):
Aufdringliche Mitpatientin, die mich mit ihren Problemen nervt
- ◆ Wie hat mein Körper reagiert?: *Anspannung im Nackenbereich, Gefühl von Starre*
- ◆ Welche Gedanken und Gefühle hatte ich in dieser Situation?:
Ich will hier weg! Das kann ich nicht machen, die armen Frau hat ja keinen zum Reden. Stell Dich nicht so an. Hoffentlich finde ich bald eine Ausrede, um hier Wegzukommen. Wut und Mitleid gemischt
- ◆ Wie habe ich mich verhalten? *Nichts, nur sitzengeblieben*
- ◆ Welche Konsequenzen hatte mein Verhalten? *Mehr Schmerz, Ärger über mich selbst*

Verhaltensanalyse

- ◆ Entwicklung von Alternativen:
 - Weglaufen, Nein-Sagen,
 - Es gibt erst mal keine „richtige“ Lösung, Übung und Ausprobieren wichtig
 - Ausprobieren über: Durchspielen in der Phantasie, Rollenspiele in Gruppe und außerhalb
 - Fallbeispiel

Schmerzbewältigungsprogramm

Element: Entspannungsverfahren

- ◆ Wichtig weil:
 - Stress und Überforderung wichtige Einflussfaktoren auf Schmerzen
 - Körperwahrnehmung schulen und Bedürfnisse spüren
 - Ablenkungstechniken vom Schmerz „Zeit für sich“ einplanen
- ◆ Wichtigste Formen:
 - Progressive Muskelentspannung
 - Schmerzhypnose
- ◆ Wichtig: individuell passendes finden
- ◆ Häufigkeit: 2 bis 3mal pro Woche auf Dauer

Genusstraining

Warum?

- ◆ Häufig: Negative Erlebnisse, Empfindungen und Gedanken dominieren Alltag
- ➔ Verschiebung zu positiven Erlebnissen notwendig
- ➔ Lernen, belastende Gedanken kurzfristig auszuschalten und im „Hier und Jetzt“ zu bleiben

Warum funktioniert es?: Aufmerksamkeit kann immer nur einen Punkt sein!

8 Genussprinzipien

- ◆ **Nimm Dir Zeit zum Genießen:** Genuss kann nicht unter Zeitdruck erlebt werden, muß gezielt geplant werden
- ◆ **Gönne Dir Genuss:** Viele Menschen haben Hemmungen, sich etwas Gutes zu tun. Wichtig, sich unnötige Genussverbote bewusst zu machen.
- ◆ **Genieße bewusst:** Viele Dinge gleichzeitig zu tun, reduziert Genuss erheblich
- ◆ **Genieße auf Deine Art:** Genuss ist etwas sehr individuelles.

- ◆ **Genieße lieber weniger, aber dafür richtig:** Für den Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend, ein Zuviel kann übersättigen und langweilen.
- ◆ **Schule Deine Sinne für Genuss:** Beim Genießen kommt es auf die Wahrnehmung von Nuancen an. Es gilt, die Sinne durch Training zu schärfen. Dies funktioniert, indem man seine Aufmerksamkeit ganz auf ein Sinneserlebnis konzentriert
- ◆ **Überlasse Genuss nicht dem Zufall:** Im Alltag ist es oft nötig, Genuss zu planen, also die Zeit dafür sorgfältig einzuplanen und Vorbereitungen zu treffen
- ◆ **Genieße die kleinen Dinge des Alltages:** Es gilt, Genuss auch im normalen Alltagsgeschehen zu finden.

- ◆ Praktische Übung zum Genießen

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!