

Psychosomatische Behandlung bei chronischen Schmerzen:

Von einem chronischen Schmerz spricht man, wenn die Schmerzen fast täglich auftreten und über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten andauern. Sie können sehr vielfältig sein und verschiedene Ursachen haben, wie z.B. chronische Kopfschmerzen, wandernde Muskel- und Gelenkschmerzen, diffuse Rückenschmerzen und andauernde örtliche Schmerzen an einem degenerativen Gelenk oder Nerven- und Gewebeschmerzen nach Verletzung wie der M. Sudeck oder sonstige Nervenschmerzen wie die Trigeminalneuralgie.

Im psychosozialen Bereich führen chronische Schmerzen zu einer Reduktion des sozialen Funktionsniveaus mit verminderter Mobilität, Leistungseinbruch am Arbeitsplatz und bei den Alltagserledigungen, schmerzbedingte Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Probleme mit Freunden und in der Partnerschaft, Aufgabe von Hobbies und sozialer Rückzug. Chronische Schmerzen stellen für die Psyche einen andauernden Stressor dar und belasten sie. Nicht selten kommt es beim Kampf gegen chronische Schmerzen zu einer Erschöpfungsdepression.

Der Schmerz wird als Impuls von den Nervenbahnen zum Gehirn geleitet und dort quasi decodiert und verrechnet. Gelangen ständig Signale zu den entsprechenden Zentren im Gehirn kann sich ein „Schmerzgedächtnis“ ausbilden, das im Extremfall dazu führt, dass Schmerzen in einem Körperteil empfunden werden, obwohl von diesen kein Schmerzsignal ausgesendet wird. Heute wissen wir, dass Stress, Angst und deprimierte Gedanken eine Schmerzchronifizierung und eine Schmerzausbreitung begünstigen. Menschen mit chronischen Schmerzen, die unter einer seelischen Last leben sind daher besonders anfällig.

Eine zusätzlich zum Schmerz aufgetretene manifeste Erschöpfungsdepression muss daher diagnostiziert und mitbehandelt werden, um aus dem Teufelskreis der Schmerzchronifizierung heraus zu kommen. Der Schmerz wird vom Gehirn sozusagen erlernt und muss wieder verlernt werden. Hierfür benötigt es eine zusätzliche spezifische Psychotherapie die es dem Patienten ermöglicht mit den chronischen Schmerzen besser umgehen zu können damit der Schmerz nicht mehr das Leben des Betroffenen bestimmt, sondern in den Hintergrund tritt. Eine Schmerzfreiheit kann nicht das Behandlungsziel sein, durch eine schmerzpsychotherapeutische Behandlung wird aber die Hilfe zur Selbsthilfe aktiviert, der Betroffene wird dadurch unabhängiger und die Häufigkeit und Intensität der Schmerzattacken reduziert.

Ich verwende bei meiner Schmerzpsychotherapeutischen Behandlung zunächst überwiegend psychoedukative Elemente, kläre den Patienten über die komplexen Zusammenhänge zwischen dem Phänomen Schmerz und Psyche auf, erarbeite mit ihm ein Krankheitsmodell und suche für ihn individuell einen Weg, um den Schmerz wieder in den Griff zu bekommen. Es geht dabei insbesondere um den Erhalt oder den Aufbau von Aktivitäten und Sozialleben, dem Aufgeben eines Schonverhaltens, aber auch dem Erkennen von körpereigenen Grenzen durch eine bessere Selbstwahrnehmung und dem begleitenden Erlernen von Verfahren zur Reduktion von psychischer Anspannung. Ich biete auch Angehörigen- und Paargespräche an, thematisiere Beziehungskonflikte und gebe Angehörigen Anleitung im Umgang mit dem Betroffenen.

Die Behandlung von chronischen Schmerzpatienten ist eine vielschichtige Behandlung und erfordert daher die Behandlung des ganzen Menschen, körperlich und psychosozial, denn der chronische Schmerz ist nicht nur im Körper, er ist auch im Kopf.

Weitere Informationen erhalten Sie über meine Homepage. Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per e-mail zur Verfügung.