

Schmerzwahrnehmung

Psychologischer Aspekt

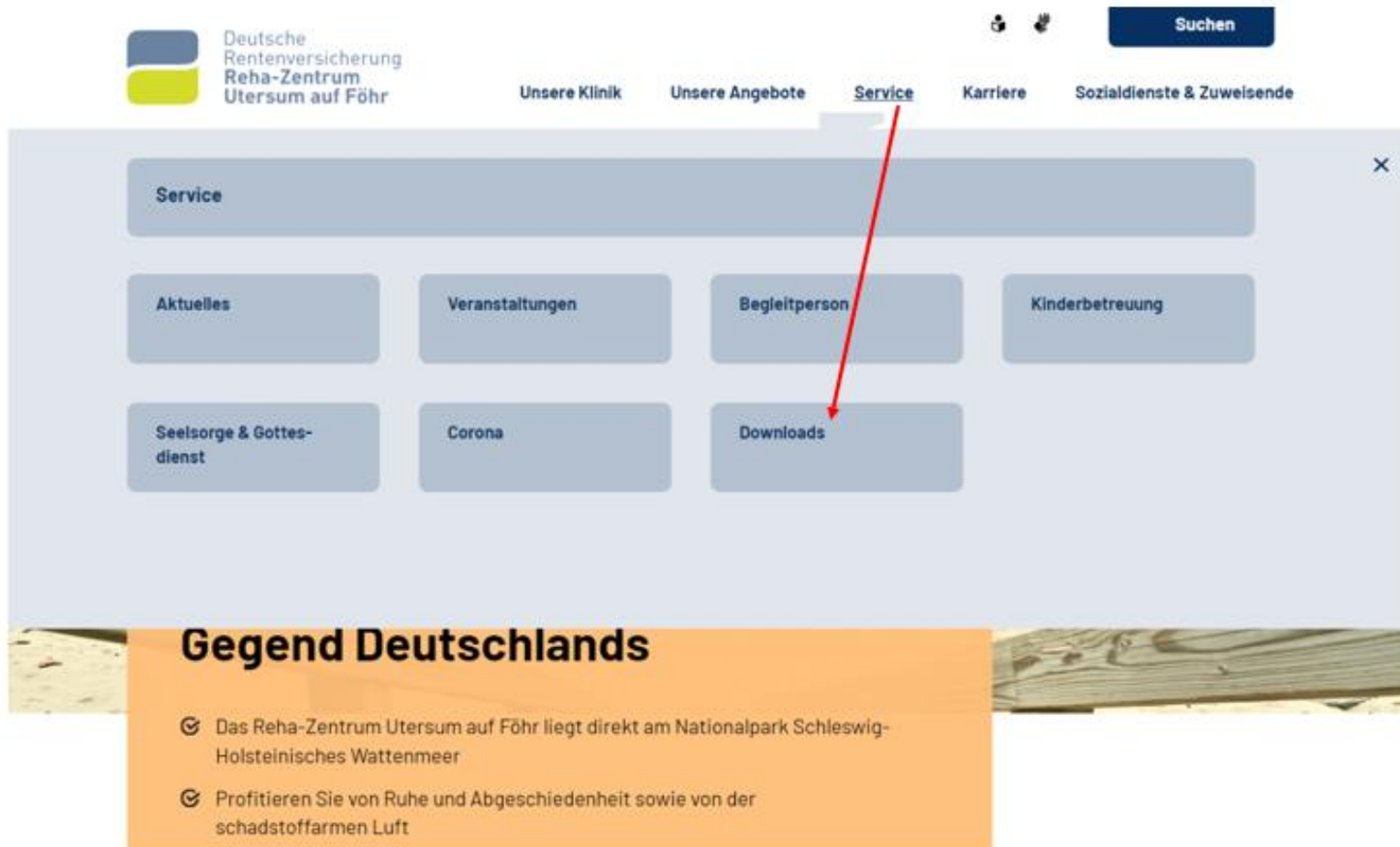
Grundlagen zu Einflüssen auf das Schmerzerleben

Was kann ich selbst zur Linderung tun?



Wo finden Sie unsere Präsentationen und Handouts?

Ganz einfach mit 2 Klicks auf unserer Webseite



The screenshot shows the website's navigation menu. The 'Service' menu is open, displaying several options: 'Aktuelles', 'Veranstaltungen', 'Begleitperson', 'Kinderbetreuung', 'Seelsorge & Gottesdienst', 'Corona', and 'Downloads'. A red arrow points to the 'Downloads' option. Below the menu is a banner for 'Gegend Deutschlands' with two bullet points:

- ☑ Das Reha-Zentrum Utersum auf Föhr liegt direkt am Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer
- ☑ Profitieren Sie von Ruhe und Abgeschiedenheit sowie von der schadstoffarmen Luft

- Allgemeine Grundlagen
- Verschiedene Arten von Schmerz
- Risikofaktoren für die Entstehung chronischer Schmerzen und eines Schmerzgedächtnisses
- Diagnostik
- Ausblick: Was kann ich konkret tun?
- Weiterführende Informationen

Schmerz ...

... ist der häufigste Grund eines Arztbesuches.

... ist das wichtigste Signal der meisten Erkrankungen.

... ist Sinneswahrnehmung und zugleich Gefühl.

... führt ab einer gewissen Stärke zu Angst und völliger Konzentration auf den Schmerz bzw. seine Linderung.

(nach: www.dieknilles.de)

Verbreitete Vorstellung zu Schmerz

- „Jeder empfindet Schmerz gleich“ (falsch)
- „Man kann sich an Schmerz gewöhnen“ (falsch)
- „Die Schmerzursache ist immer körperlich“ (falsch)
- „Schmerztabletten besser vermeiden“ (falsch)
- „Kaffee lindert Kopfweg“ (stimmt)
- „Alle mit chronischen Schmerzen werden depressiv“ (falsch)

„Schmerz ...

... ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder potentieller Gewebeschädigung einhergeht oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache.“

(IASP, International Association for the Study of Pain, 1994)

Entstehung auf mehreren Wegen

- Durch Verletzungen

(z.B. bei einem Sturz oder durch innere Ursachen wie z.B. einem Magengeschwür)

- Durch extreme Temperaturen
- Durch chemische Reize
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Seelische Belastungen können das Schmerzempfinden verstärken

Schmerzverarbeitung im Gehirn

Hirnrinde:

Kognitive
Verarbeitung
Bewertungen
Erwartungen

Thalamus:

Sensorische
Verarbeitung
Ablenkung mindert
Schmerzen

Limbisches System:

Affektive
Verarbeitung

Zuordnung im
Körper

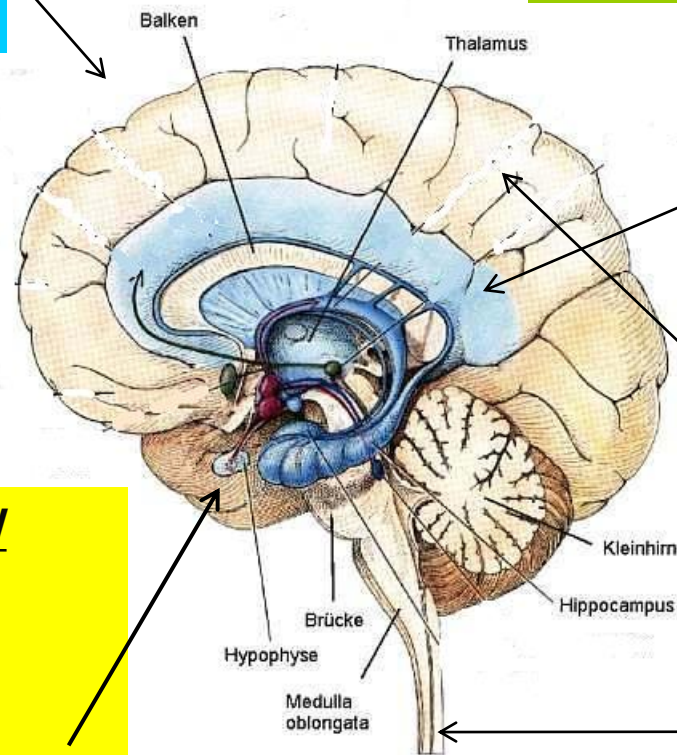
Hypothalamus/ Hypophyse,

Amygdala:
Endokrine
Verarbeitung

Stress

Rückenmark:

Motorische und
sympathische
Reflexe



Körperliche Risikofaktoren Chronifizierung:

- Geringe Leistungsfähigkeit
- Ausbreitung der Schmerzen
- Verminderung von Beweglichkeit und Kraft
- Schlechter Schlaf
- Weitere Beschwerden

Seelische Risikofaktoren Chronifizierung:

- Depressivität
- Hoffnungslosigkeit
- Angst (Bewegungsangst)
- Somatisierung
- Subjektive Bewertungen / Bewältigung
(Vermeidungs- oder Durchhaltestrategien)



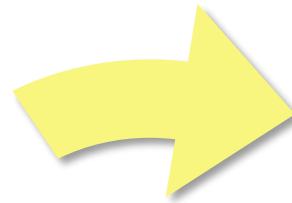
Soziale Risikofaktoren

- Vernachlässigung sozialer Kontakte
- Zwischenmenschliche Konflikte



Teufelskreis des Schmerzes

Körperebene, z.B.
Verspannungen,
Schlafstörungen



Negative Gedanken, z.B.
„Das wird immer schlimmer.
Nichts hilft.“



Verhalten, z.B.
Durchhalten,
Schonhaltung



Gefühle, z. B.
Wut, Angst, Traurigkeit

Diagnostik ist wichtig

- Eingehende Diagnostik
- Abklärung möglicher Ursachen
- Art des Schmerzes
- Je nach Diagnose
(z.B. Schmerz nach Operation oder neuropathischer Schmerz)
unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten



Möglichkeiten psychosozialer Behandlung

- Entspannungsverfahren
- Biofeedback
- Hypnose
- Imagination
- Achtsamkeit
- Psychotherapie
- Physiotherapie



- Rezeptoren für Endorphine in Gehirn, Rückenmark, Gelenken
- Bei Erregung dieser Rezeptoren wird ein Schmerzreiz unterdrückt
- Endorphin-Produktion auch bei bestimmten Gewürzen (Beispiel: Chili / Capsaicin)
- Ausschüttung auch bei schweren Verletzungen oder körperlicher Anstrengung / Sport
- oder positiv durch UV-Licht oder Freude

Psychosomatische Schmerzbehandlung

Ziele:

- Aktive Möglichkeiten der Schmerzlinderung erlernen
- Lebensfreude zurückgewinnen
- Den Schmerz in den Hintergrund treten lassen
- So viele Medikamente wie nötig – so wenige wie möglich!
- Der Entstehung neuer / verschlimmelter Schmerzen vorbeugen



Was kann ich selbst tun?

Körperlich:

- Kraft aufbauen
- Ausdauer steigern
- Muskuläre Verspannungen lindern
- Vertrauen in den eigenen Körper steigern



Was kann ich selbst tun?

Seelisch:

- Angst vor Bewegung abbauen
- Ablenkungsstrategien erlernen
- Stimmung verbessern
- Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren lernen
- Innere Anspannung abbauen, etwa durch Achtsamkeits-Übungen und Entspannungsübungen.



Was kann ich selbst tun?

Sozial:

- Informationen einholen
- Wiederaufnahme positiver sozialer Kontakte
- Bewusster Aufbau angenehmer Aktivitäten



Herausforderung Schmerz

*„Unter Gesundheit verstehe ich nicht
Freisein von Beeinträchtigungen,
sondern die Kraft, mit ihnen zu leben.“*

Johann Wolfgang von Goethe



Bei Interesse an mehr praktischen Übungen
und einer Vertiefung des Themas gibt es
ein Angebot am Aktivboard.



Genauer zum Thema Medikamente
besprechen Sie mit Ihrem / Ihrer Arzt / Ärztin
oder im Schulungsangebot zum
Thema Schmerz der Pflege.



Literatur:

- Döbrich, Renate, Wagner, Franziska: "Chronische Schmerzen: Ein gutes Leben jetzt erst recht: Anleitungen und Hilfen, um selbstbestimmt neue Wege zu gehen", Hogrefe, September 2023
- Richter, Jutta: "Schmerzen verlernen: Die erfolgreichen Techniken und Übungen der psychologischen Schmerzbewältigung", Springer, Februar 2021
- Wachter, Martin von: "Chronische Schmerzen, Selbsthilfe, Tipps und Fallbeispiele für Betroffene", Springer, August 2021

Internet:

- www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen

Schmerzwahrnehmung

Psychologischer Aspekt



Anmerkungen, Fragen,
Kritik sind herzlich
willkommen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!