

13

Behandlungskonzept
**Psychosomatische
Schmerzerkrankungen**



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Psychosomatische Schmerzerkrankungen

Grundsätzlich ist die Unterscheidung zwischen körperlich und seelisch bedingten Schmerzen problematisch. „Gefühle“ und „körperliche Wahrnehmungen“ werden gemeinsam im Nervensystem verarbeitet und sind daher sehr eng miteinander verknüpft. Bei praktisch jedem chronischen Schmerzsyndrom spielen neben körperlichen auch zwischenmenschliche und seelische Faktoren eine Rolle. Seelische Konflikte können die Hautursache von chronischen Schmerzen darstellen.

Leidet ein Patient länger als 6 Monate unter Schmerzen, für deren Ursache medizinische Untersuchungen keine ausreichende Erklärung ergeben, so ist der Anfangsverdacht einer **„anhaltenden somatoformen Schmerzstörung“** gegeben. Die Absicherung dieser Verdachtsdiagnose muss durch den Nachweis psychischer oder zwischenmenschlicher (sozialer) Belastungsfaktoren erfolgen, die als ursächlich oder auslösend für die Entstehung der Schmerzen gelten können. Der reine Ausschluss nachweisbarer körperlicher Ursachen reicht für die Diagnosestellung nicht aus.

Meistens besteht dabei ein andauernder, schwerer und quälender Schmerz. Der Betroffene empfindet die Schmerzen meist als „eindeutig körperlich“ und es ist oft sehr schwer für ihn, die Diagnose einer „Somatoformen Schmerzstörung“ zu akzeptieren.

Häufig ist eine lange frustrierende Reise von Arzt zu Arzt die Folge einer solchen Störung. Dies ist schade, da bis zu einer erfolgversprechenden Behandlung (siehe unten) viel Leidenszeit verstreicht.

In jedem Fall ist es wichtig, dass die Diagnose einer anhaltenden somatoformen Schmerzstörung nur durch Spezialisten in Sachen Psyche und Schmerz erfolgt, am besten in einem Expertenteam.

Bestehen neben einer eindeutigen körperlichen Schmerzursache zusätzliche gravierende psychische und soziale Umstände, die die Erkrankung verschlimmern, redet man von einer **Chronischen Schmerzkrankheit mit somatischen¹ und psychischen Faktoren** oder von **Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität²** wie einer **Depression** oder einer **Angststörung**.

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim führt als **Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und Schmerzpsychotherapie** seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei somatoformen Schmerzstörungen, Chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen¹ und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität² durch.

Wir gehen in unserer Klinik davon aus, dass auch bei einer somatoformen Schmerzstörung körperliche Dynamiken beteiligt sind, nicht aber die eigentliche Ursache darstellen. Vor allem gibt es keinen Zweifel daran, dass die Schmerzen „echt“ und nicht eingebildet sind.

Obwohl der Schwerpunkt auf der schmerzpsychotherapeutischen Behandlung liegt, werden auch andere Behandlungen einbezogen. Getreu dem sogenannten „biopsychosozialen Schmerzmodell“ erfolgt bei uns somit eine ganzheitliche Behandlung der Schmerzen, die psychotherapeutische, medizinische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungen umfasst.

Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Schmerzpsychologische Behandlungen

Psychotherapie ist bei der somatoformen Schmerzstörung die Therapie der Wahl, denn die Ursache der im Rahmen einer somatoformen Schmerzstörung erlebten Schmerzempfindungen liegt in einer Störung der Schmerz- und Stressverarbeitung: Betroffene sind stress- und schmerzempfindlicher als andere Menschen. Psychischen Einflüssen kommt für den Beginn und die Aufrechterhaltung der Erkrankung eine wichtige Rolle zu. Das wird verständlich, wenn man weiß, dass das Schmerzempfinden u.a. in einem Gebiet des Gehirns entsteht, das auch Sitz des Gefühlerlebens ist. Körperschmerz und Seelenschmerz sind daher eng miteinander verwoben.

Bei psychischen Begleiterkrankungen, Schmerzverarbeitungsdefiziten und belastenden sozialen Umständen ist eine schmerzpsychologische Behandlung ebenfalls sehr wichtig.

Sozialer Stress, seelischer oder körperlich erlebter Schmerz in der Herkunftsfamilie, beispielsweise durch Alkoholismus, chronische Krankheit oder Scheidung der Eltern oder durch körperliche Miss-handlung und emotionale Vernachlässigung, können im späteren Leben durch scheinbar unbedeutende Auslöser wieder reaktiviert werden. Durch die enge Verknüpfung sozialer und körperlicher Stress- und Schmerzsysteme im Gehirn werden psychosoziale³ Auslöser, wie beispielsweise häufige Konflikte in der Ehe, länger anhaltende Überforderungssituationen oder Mobbing am Arbeitsplatz nicht nur seelisch als schmerzhaft erlebt, sondern führen zu einer Aktivierung der Schmerzareale im Gehirn, die das Empfinden von körperlichem Schmerz erzeugen.

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzliche psychische Störungen wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psychotherapie** Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt. In der **Einzel-Psychotherapie** erarbeiten wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen, die zwar eine positive Außenwirkung für den Patienten mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z. B. Zuwendung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

¹ körperlichen

² Begleiterkrankung

³ die Psyche und das Umfeld betreffende



Auch diese Zusammenhänge gilt es gegebenenfalls bei sich wahrzunehmen, um dann Alternativlösungen erarbeiten zu können.

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmungstraining, Zilgri und Atemtherapie** an.

Ist eine somatoforme Schmerzstörung im Rahmen eines (psycho-)traumatischen Geschehens entstanden, ist dessen Aufarbeitung oft unabdingbar, wenn eine Verbesserung des Schmerzempfindens und von Schmerzfolgeproblemen erreicht werden soll.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst zu normalisieren, z. B. durch eine Reduktion der Muskelspannung, die durch Biofeedback viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechterhaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

Ärztliche Behandlungen

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Von ärztlicher Seite sind bei somatoformen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig.

Bei körperlichen Verspannungen können **Akupunktur, Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlungen** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit trizyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Die Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv.



Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angebot** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Das vorrangige Grundprinzip der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund.

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt. Auch naturheilkundliche Schmerzmittel stehen bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulation des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien, Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, Behandlung von Störfeldern⁴, Sphinx-Therapie⁵ und Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Behandlungen sind daher auf eine **verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/Kräftigung** ausgerichtet. **Körperliche Aktivität** wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlungen, Manualen Therapie, PNF⁶ und Craniosacrale Therapie** zur Anwendung.

⁴ Störfelder sind z.B. chronische Entzündungsherde oder Narben, die die gesamte Körperregulation beeinträchtigen.

⁵ Mehr Informationen unter www.healing-sphinx.com

⁶ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu gehören auch Übungen in der Gruppe und Anleitung zum Schröpfen. Das Erlernen von **Zilgrei-Übungen**⁷ kann zur Schmerzlinderung und Entspannung sehr hilfreich sein.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiterin informiert und unterstützt Sie gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die **umfassende Information über das Krankheitsbild** und die sinnvollen Therapien sowie die **Vermittlung eines Selbstübungsprogramms**. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

Fächerübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den mindestens **zweimal wöchentlich stattfindenden Visiten** und bei den **wöchentlichen interdisziplinären Teamsitzungen** abgestimmt.

⁷ Weitere Informationen unter www.zilgrei.de

Die Behandlung basiert immer auf den folgenden Grundsätzen:

- Gemeinsam formulierte Ziele bestimmen die Ausrichtung der Behandlung.
- Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen eingebunden.
- Wir als Therapeuten und Sie als Patient/-in sind gemeinsam für das Gelingen der Behandlung verantwortlich.
- Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie am Ende Ihrer Behandlung

- deutlich weniger Schmerzen haben
- einen Einblick in ihre seelisch- körperliche Schmerzdynamik haben
- eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- hilfreiche Übungen für zu Hause erlernt haben
- besser mit den verbleibenden Schmerzen und Einschränkungen umgehen können
- und mehr Freude am Leben haben

Indikationen (Haupt-Diagnosen nach ICD-10):

- F45.4 anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.41 chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- F62.0 andauernde Persönlichkeitsänderung bei chronischem Schmerzsyndrom
- F32.8 larvierte depressive Episoden
- F45.0 Somatisierungsstörung
- F45.1 undifferenzierte Somatisierungsstörung

- F45.3 somatoforme autonome Funktionsstörung
- F48.0 Neurasthenie
- F54 psychologische Faktoren oder Verhaltensfaktoren bei andernorts klassifizierten Erkrankungen
- F59 Verhaltensauffälligkeiten in Verbindung mit körperlichen Störungen und Faktoren
- F68.0 Entwicklung körperlicher Symptome aus psychischen Gründen



Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim

Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Schönbornstr. 10 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 5493-0 · Fax: 07931 5493-50

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 1983 198
E-Mail: schmerzlinik@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com