

Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird. (IASP)

- Schmerz ist ein sinnvolles und lebenserhaltendes **Schadenfrühwarnsystem**
- Schmerzerleben ist **individuell**



Was unterscheidet akute und chronische Schmerzen?

	Akuter Schmerz	Chronischer Schmerz
<i>Dauer</i>	Kurz	Lang
<i>Ursache</i>	Eindeutig, z.B. Verletzung	Multifaktoriell: bio-psycho-sozial
<i>Schmerzqualität</i>	Hell und spitz	Dumpf, ziehend
<i>Lokalisation</i>	Genau, begrenzt	Diffus, warnend
<i>Funktion</i>	Warnfunktion	Verlust der Warnfunktion
<i>Behandlung</i>	Behandlung der Ursache, Schonung, Schmerzmittel	Multimodale interdisziplinäre Behandlung, Aktivierung, Schmerzbewältigung, Abbau von Bewegungsangst
<i>Ziele</i>	Beseitigung der Ursache, Schmerzfreiheit	Minderung Schmerzen bis zur Erträglichkeit, Verbesserung der Lebensqualität

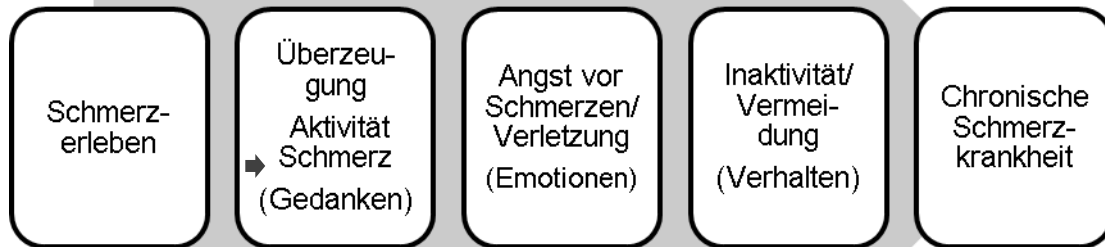
Das bio-psycho-soziale Modell bei chronischem Schmerz

Entstehung von Schmerzen durch verschiedene Faktoren:



Schmerzchronifizierung

(Fear-Avoidance-Modell nach Pfingsten et al. 2001)



Chronische Schmerzen im bio-psycho-sozialen Modell

	Körperlich (bio)	Psychisch	Sozial
<i>Auswirkungen</i>	Verspannungen, Inaktivität, Fehlhaltungen, Schmerzgedächtnis	Unangenehme Gefühle, Reizbarkeit, Hilflosigkeit, Depression, Selbstvertrauen	Sozialer Rückzug, reduzierte Aktivitäten, Konflikte, Ablehnung
<i>Was kann helfen?</i>	Entspannung, Schlaf, angemessene Aktivität	Ablenkung, Entspannung, Imagination, Veränderung von Einstellungen, Genuss	Unterstützung, Ablenkung, Zuwendung, soziale Aktivitäten



Multimodale Behandlung bei chronischen Schmerzen

- **Elemente:** Schmerztherapie, Physiotherapie, Psychotherapie
- Mögliche **Ziele:**
 - **Akzeptanz** der Einschränkungen
 - Vorhandene **Spielräume** erkennen und nutzen lernen
 - Aufbau **angenehmer Aktivitäten**
 - **Balance** von Bewegung und Schonung
 - Lernen, „**Nein**“ zu sagen und um **Hilfe** zu bitten
 - **Einstellungsänderung**

