

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**

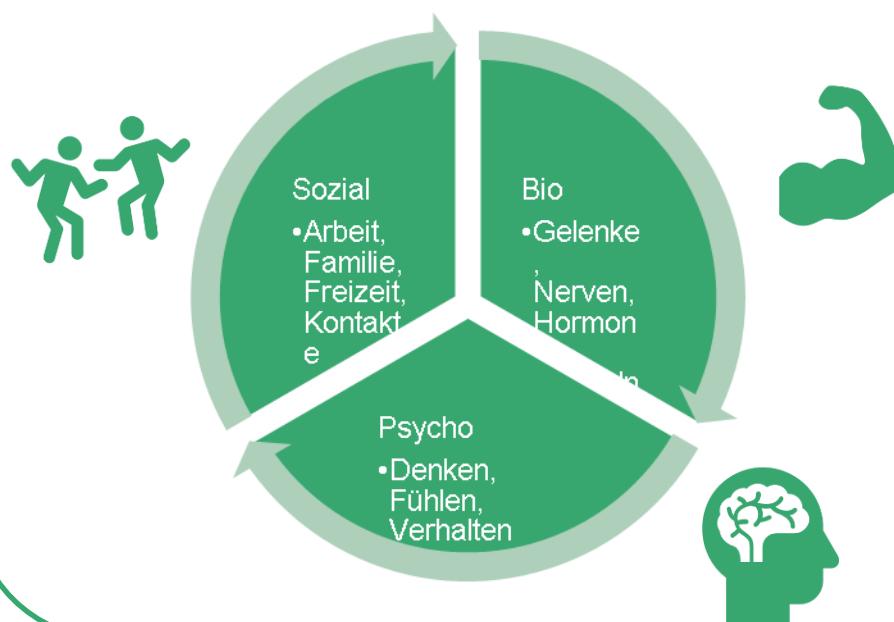


Was unterscheidet akute und chronische Schmerzen?

	Akuter Schmerz	Chronischer Schmerz
Dauer	Kurz	Lang
Ursache	Eindeutig, z.B. Verletzung	Multifaktoriell: bio-psycho-sozial
Schmerzqualität	Hell und spitz	Dumpf, ziehend
Lokalisation	Genau, begrenzt	Diffus, warnend
Funktion	Warnfunktion	Verlust der Warnfunktion
Behandlung	Behandlung der Ursache, Schonung, Schmerzmittel	Multimodale interdisziplinäre Behandlung, Aktivierung, Schmerzbewältigung, Abbau von Bewegungsangst
Ziele	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)



Schmerzerleben

Überzeugung
Aktivität
Schmerz
(Gedanken)

Angst vor
Schmerzen/
Verletzung
(Emotionen)

Inaktivität/
Vermeidung
(Verhalten)

Chronische
Schmerzkrankheit

Chronische Schmerzen im bio-psycho-sozialen Modell			
	Körperlich (bio)	Psychisch	Sozial
Auswirkungen	Verspannungen, Inaktivität, Fehlhaltungen, Schmerzgedächtnis	Unangenehme Gefühle, Reizbarkeit, Hilflosigkeit, Depression, Selbstvertrauen	Sozialer Rückzug, reduzierte Aktivitäten, Konflikte, Ablehnung
Was kann helfen?	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**

