

Schmerzen verlernen

Gruppenveranstaltung
im November 2013
- Einführung in das Thema



Übersicht

1. Schmerz verstehen
 2. Schmerz beschreiben (Assesment)
 3. Die Einheit von Körper und Geist
 4. Methoden und Techniken der Schmerzbewältigung (Übungen)
 5. Quantenmedizin
-

Schmerz, -arten, -beschreibung

- ❑ Was ist Schmerz? Welche Funktion hat er?
 - ❑ Was unterscheidet nozizeptiven vom neuropathischen Schmerz?
 - ❑ Welche Symptome kann neuropathischer Schmerz hervorrufen?
 - ❑ Was bedeutet ein „Schmerzgedächtnis“ entwickeln?
 - ❑ Kann man Schmerz messen?
 - ❑ Welche Aufgabe haben Schmerzfragebogen?
 - ❑ Weshalb sollte man ein Schmerztagebuch – besser ein Aktivitätentagebuch - führen?
 - ❑ Kann man Schmerz verlernen?
-

Einheit von Körper und Geist ?!

- Was bedeutet Einheit von Körper und Geist für die Krankheitsbewältigung?
 - Was bedeutet Geist?
 - Was will die These von der Heilkraft des „inneren“ Arztes ausdrücken?
 - Wie ist die Abgrenzung zur Esoterik?
 - Welche Ansätze verfolgt die Mind-Body-Medizin?
 - Wie ist die Beziehung zur Ordnungstherapie nach Kneipp?
-

Wie die Krankheit bewältigen?

- Wie kann man den Schmerz „verlernen“?
 - Was sind die Merkmale der verschiedenen Methoden / Techniken?
 - Wie kann ich herausfinden, welche Methoden für mich am besten geeignet sind?
 - Gibt es Angebote als Kurs / zum Selbstlernen?
 - Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?
 - Was muss ich lernen?
 - Wann setzt die Wirkung (Schmerzminderung) ein?
 - Wie oft muss ich das Gelernte anwenden?
 - Welche weiteren Faktoren wirken auf meine Lebensqualität ein?
 - Was bedeutet Verhaltensänderung?
-

Pain Treatment Continuum

**Least
invasive**

**Most
invasive**

Continuum not related to efficacy

Psychological/physical approaches

Topical medications

Systemic medications*

Interventional techniques*

*Consider referral if previous treatments were unsuccessful.

1. Schmerz verstehen

- Schmerz als Schutzfunktion
 - Arten (akut / chronisch; nozizeptiv / neuropathisch)
 - Der Schmerz wurde erlernt („Schmerzgedächtnis“)
 - Wie kann man den Schmerz wieder verlernen? (Lernprozesse)
-

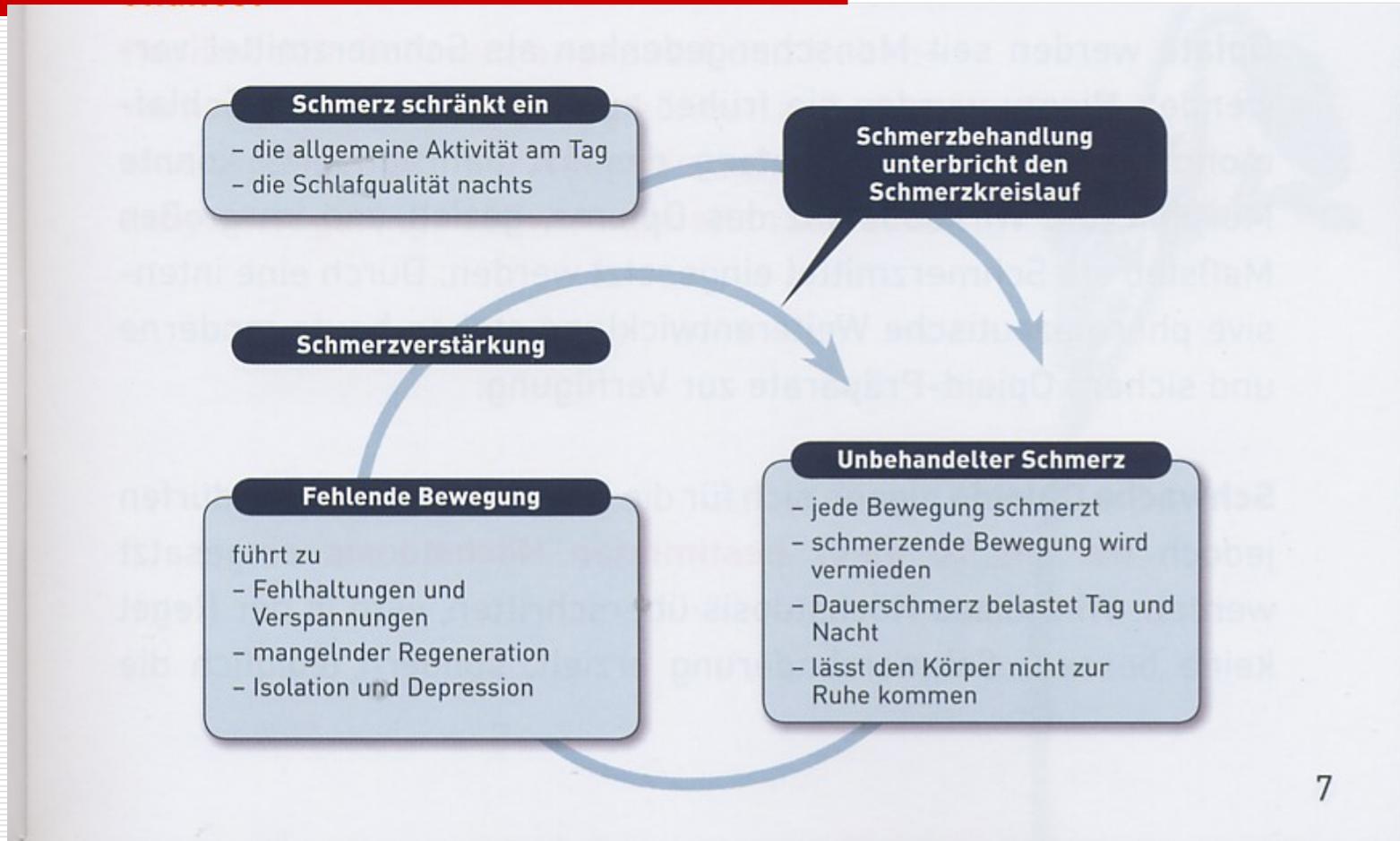
Signale erkennen

Werden Sie achtsam gegenüber den Warnsignalen Ihres Körpers: So können Sie Beschwerden frühzeitig wahrnehmen und ihnen mit sanften Methoden begegnen.

Schmerzerleben



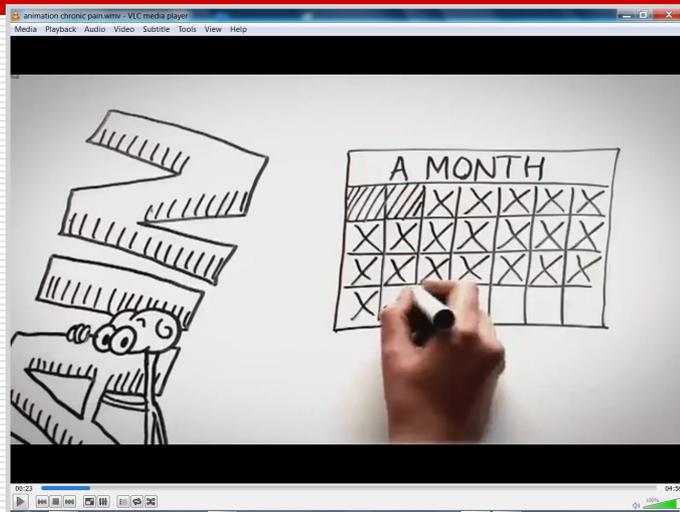
Den fehlerhaften Kreislauf durchbrechen durch Schmerztherapie



Schmerzgedächtnis (1)

- Wenn sich nun starke Schmerzsignale ständig wiederholen, können sich die Nervenfasern dauerhaft verändern und gleichsam ein "Schmerzgedächtnis" ausbilden.
- Die Folge ist, dass selbst leichte Reize, wie Berührung, Wärme oder Dehnung, plötzlich als Schmerz empfunden werden.
- Es kann sogar vorkommen, dass auch ohne vorhandenen Reiz ein Schmerz ausgelöst wird. Dann hat sich der Schmerz verselbstständigt.

Videos: Schmerzarten



Chronic pain 4:59'



0:39'



Interview 19:39'



Interview 6:33'

Videos: Neuropathische Schmerzen



Wissen gesundheit.TV: Interview 3:52'



Visite: neuropathische Schmerzen 7:10'

Warum Sie als Patient einen Blick hinter die "standardisierten" Therapieverfahren...



Abnehmen mit Chip-Liste

Visite
12.11.2013 | 20:15 Uhr
Die Deutsche Diabetes-Stiftung empfiehlt sie, Apotheken verkaufen sie für drei Euro: Die bunte Chipliste, die eine gesunde, ausgewogene Ernährung leicht machen soll. [mehr](#)

Schmerzen lindern ohne Pillen: Shiatsu

Das Heilen mit den Händen kommt aus Japan und orientiert sich an der Traditionellen Chinesischen Medizin. Shiatsu kann besonders bei chronischen Schmerzen Linderung bringen. [mehr](#)



Schmerzen lindern ohne Pillen: Biofeedback

Mit elektronischen Hilfsmitteln werden beim Biofeedback zum Beispiel schmerzhafte Verspannungen gezielt durch den Patienten beeinflusst und damit gelindert. [mehr](#)



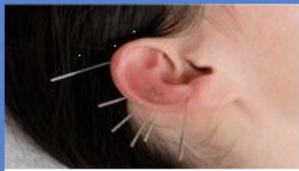
Schmerzen lindern ohne Pillen: Hypnose

Hypnose ist ein Abschalten und Fokussieren nach Innen oder auf bestimmte Dinge. Sie kommt zum Beispiel bei chronischen Schmerzen zum Einsatz. [mehr](#)



Schmerzen lindern ohne Pillen: Elektrotherapie

Therapien mit Strom werden bei Gelenk- und Rückenschmerzen, aber auch bei neurologischen Problemen mit Erfolg eingesetzt. Visite stellt die Elektrotherapie vor. [mehr](#)



Schmerzen lindern mit Akupunktur

Die uralte Heilmethode der chinesischen Medizin hat sich besonders in der Schmerztherapie bewährt. Immer mehr Ärzte kombinieren traditionelle und moderne Verfahren. [mehr](#)



Schmerzen lindern mit Osteopathie

Bei der Osteopathie versucht der Therapeut mit sanfter Manipulation, den Körper in eine gesunde Balance zu bringen. Osteopathie kann man auch alleine zu Hause durchführen. [mehr](#)

Schmerzgedächtnis (2)

- Ist der Nerv nicht geschädigt, aber krankhaft verändert und dadurch überempfindlich, spricht man von einer Neuralgie. Ursache dafür können stoffwechselbedingte Störungen sein, zum Beispiel bei Diabetes oder **Alkoholmissbrauch** .
- Es kann aber auch zu einer Nervenschädigung infolge einer Virusinfektion kommen wie bei der Gürtelrose.
- Darüber hinaus verursacht eine Durchtrennung von Nerven im Rahmen einer Amputation sehr häufig chronische Schmerzen.
- Allen Nervenschmerzen gemeinsam ist neben dem brennenden oder als stechend beschriebenen Empfinden das attackenartige, einschließende Auftreten.

Schmerzen können wieder verlernt werden (1)

- Bei unzureichender Behandlung können Schmerzen chronisch werden. Sie hinterlassen Spuren im Gehirn, ein "Schmerzgedächtnis" entsteht. Positive Erfahrungen können diese Eindrücke wieder überschreiben.
- Obwohl das Schmerzgedächtnis sehr stabil ist, bleibt es nicht unangreifbar: "Wir haben zwar keine Löschtaste im Gehirn", sagt Professor Walter Zieglgänsberger vom Max-Planck- Institut für Psychiatrie in München. "Aber wir können das Schmerzgedächtnis durch Re-Learning überschreiben." Dazu müssen die Patienten aus positiven neuen Erfahrungen lernen.

Schmerzen können wieder verlernt werden (2)

- Leider gehen Schmerzpatienten solchen Lernsituationen aus dem Weg: Wen das Laufen schmerzt, der meidet es nach Möglichkeit. Der Schmerz muss also zuerst medikamentös ausgebremst werden. Die plötzliche Schmerzfreiheit in zuvor qualvollen Situationen kommt für die Patienten überraschend und prägt sich ihm ein, so Zieglgänsberger.
 - Häufige Wiederholungen dieser positiven Erfahrung liefern dann die Basis für nachhaltige Effekte. Mit der Zeit werden alte Erinnerungen und Erwartungen ("Diese Situation wird wehtun") durch neue ("Das wird nicht schmerzen") überschrieben. Das funktioniert natürlich nur, wenn die Patienten nicht wieder von Schmerzen überrascht werden. Sonst können sie zu Schmerz-Angst-Patienten werden, warnt Zieglgänsberger. Medikamente müssen deshalb auch Schmerzspitzen zuverlässig abdecken.
 - *Quelle: Forum Schmerz, Ärzte-Zeitung vom 5.12.2007*
-



Education

- It doesn't take an advanced degree to understand pain physiology
- Understanding pain gives the patient an active role in recovery and understanding treatment options
- It reduces the protective responses and helps restore normal systemic function
- It increases physical capacity and willingness to participate in activity which improves quality of life

- Es braucht keinen Graduiertenabschluss, um die Physiologie des Schmerzes zu verstehen
- Das Verständnis des Schmerzes gibt dem Patienten eine aktive Rolle und das Verständnis für die Behandlung
- Das reduziert die Abwehrhaltung und hilft die normale Funktion wiederzuerlangen

Active vs. Passive Coping

Active

- Learning about the problem
- Exploring ways to move
- Participating in life at the edges of pain
- Staying Positive
- Making and participating in plans

Passive

- Avoiding activity
- Avoiding movement
- Doing nothing
- Waiting for something to change
- Believing someone else has the answer

Aktiver Umgang

- Lernen des Umgangs mit dem Problem
- Erkunden von Wegen sich zu bewegen
- Teilnahme am Leben
- Positiv denken
- Pläne machen und umsetzen



Passives Verhalten

- Vermeiden von Aktivitäten
- Vermeiden von Bewegung
- Nichtstun
- Warten darauf, dass sich etwas ändert
- Glauben jemand anders hat eine Antwort

Wissenstransfer für die aktive Handhabung

Transition Knowledge to Active Coping

- Understand Sensitization
- Apply knowledge towards applying adaptive coping strategies
- Combining pain physiology education with movement approaches will increase physical capacity, reduce pain and improve quality of life.

- Verstehen der Schmerzsituation
- Anwenden des Wissens zur entsprechenden Bewältigungsstrategie
- Kombination des Lernens der Schmerzphysiologie mit Bewegungstherapien zur Stärkung der Physis, der Reduktion von Schmerz und Steigerung der Lebensqualität

www.CartoonStock.com



The Evidence for Physical Therapy to Address Chronic Pain

Generelle Übungen

General Exercise

- Evidence shows that general exercise is good for nearly all pain conditions
- Type of exercise not important
 - Strengthening
 - Aerobic
 - Water
 - Land
- Motivation and Supervision improve effectiveness

- Es gibt Beweise dafür, dass Übungen bei beinahe allen Arten von Schmerz helfen
- Die Art der Übungen ist nicht wichtig
 - Stretching
 - Aerobic
 - Wasser
 - Land
- Motivation und Anleitung erhöhen die Effektivität

2. Schmerzen beschreiben

(Assessment, Befunderhebung)

- Warum?
- Was?
- Wie?
 - Fragebogen / Schmerztagebuch
 - Aktivitätentagebuch
 - Zusammenhänge entdecken
- Verhaltensänderung

Schmerzfragebogen (2)



Wie viele Ärzte oder Therapeuten haben Sie bisher aufgesucht?

Anzahl:

Woran sind Sie bisher operiert worden?

1. _____ Wann? 2. _____ Wann?

3. _____ Wann? 4. _____ Wann?

Welche Unfälle hatten Sie?

1. _____ Wann? 2. _____ Wann?

3. _____ Wann? 4. _____ Wann?

Wie haben sich Ihre Beschwerden im Laufe der Zeit verändert?

Zu welchen Tageszeiten sind Ihre Beschwerden deutlich wahrnehmbar?

Welche Medikamente nehmen Sie?

Was lindert Ihre Beschwerden?

Was verstärkt Ihre Beschwerden?

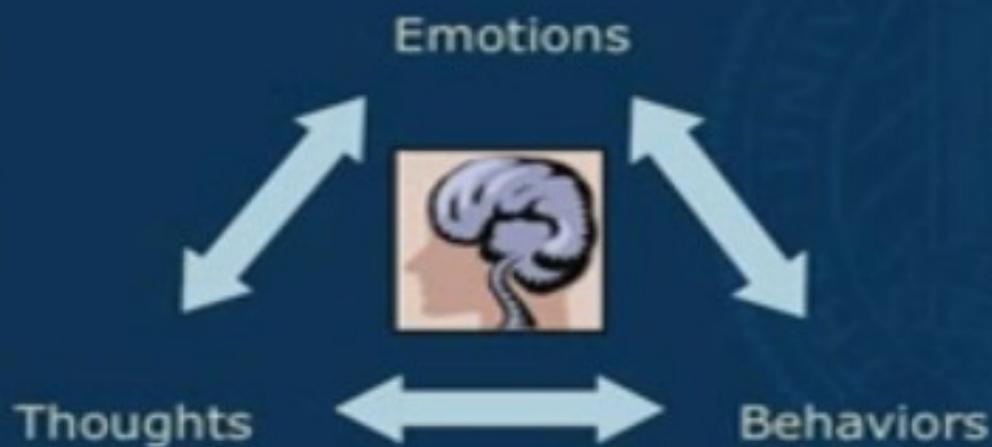
In welchen Tätigkeiten werden Sie durch Ihre Beschwerden eingeschränkt?

3. Die Einheit von Körper und Geist

- Die Heilkraft des inneren Arztes
 - Placebo / Nocebo
 - Mind-body-medicine
 - „Das Wunder der Heilung“
 - Ordnungstherapie nach Kneipp
-



Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)



4. Methoden und Techniken der Schmerzbewältigung (Übungen)

- Prinzipien
 - Affirmationen (Vorsatzbildung)
 - Visualisierung / Imagination
- Körperwahrnehmung
 - Progressive Muskelentspannung
 - Autogenes Training
 - Klopfakupressur
 - Achtsamkeit
 - Körperwanderung
 - Atemtherapie
 - Fantasiereisen
 - Selbsthypnose
 - Biofeedback
 - Mentales Bewegungstraining
 - Körperliche Bewegung
- Meditation



Lebensstilbereich Entspannung und Atmung

- Entspannungsverfahren – 2 Zugangsmodi
 - Methoden, die über den Geist wirken (im Kopf ansetzen):
 - Autogenes Training
 - Atementspannung
 - Meditation
 - Imagination, z.B. Phantasiereisen
 - Methoden, die über den Körper wirken: (Entspannen der Willkürmuskulatur)
 - Progressive Muskelentspannung (PME)
 - Kombination:
 - Qigong in Bewegung, Taiji
 - Yoga



"What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?"

The Evidence for Physical Therapy to Address Chronic Pain

Vorbeugung chronischer Schmerzen

Prevention of Chronic Pain

- Physical Activity
- Controlling Weight
- Avoiding injuries
- Personality traits such as resilience and positive affect
- Adequate treatment of acute pain

- Ausreichende Bewegung
- Kontrolle des Gewichts
- Vermeidung von Unfällen
- Charaktereigenschaften, wie Belastbarkeit und positive Einstellung
- Adäquate Behandlung eines akuten Schmerzes

5. Gesundheit aus quantenmedizinischer Sicht (Quantenmedizin)

- Gesundheit zeigt sich im Körper als kohärente elektromagnetische Strahlung. Das „*Elektromagnetische Feld des Menschen*“ zeigt eine möglichst kohärente (harmonische) Schwingung.
- Diese kann auf körperlicher Ebene erreicht werden durch gesunde Ernährung und regelmäßiger Aufenthalt bei Tageslicht im Freien, ausreichend Bewegung, auf geistig-seelischer Ebene durch bewusstes Erzeugen und fördern des Erlebens positiver Gefühle und Gedanken.
- Dadurch zeigen sich sofort physiologische Änderungen im vegetativen Nervensystem. Stresshormon wie z.B. Cortisol (durch einen Speicheltest messbar) wird reduziert, die Muskulatur entspannt sich, Glückshormone werden ausgeschüttet, Schmerzen reduziert, der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt regelmäßiger, das Immunsystem stabilisiert sich, die *Selbstheilung wird angeregt durch Umschalten auf Entspannung*.

Umfrage / Ausschreibung

Ich stimme voll zu	Trifft teilweise zu	neutral	Trifft eher nicht zu
-----------------------	---------------------------	---------	----------------------------

Ich leide unter den
Beschwerden

Die Möglichkeiten
der Schulmedizin
sind ausgeschöpft

Medikamente
können schaden

Ich bin bereit neue
Wege zu
gehen

Was muss ich tun?

- Lernen
 - Dran bleiben (täglich üben)
 - Aktivitätentagebuch führen
-