

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe, Tipps und
Fallbeispiele für Betroffene

RATGEBER

MOREMEDIA



Springer

Chronische Schmerzen

Martin von Wachter

Chronische Schmerzen

Selbsthilfe, Tipps und
Fallbeispiele für Betroffene

3. Auflage

 Springer

Martin von Wachter
Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum
Aalen, Baden-Württemberg
Deutschland

ISBN 978-3-662-63230-7 ISBN 978-3-662-63231-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63231-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2012, 2014, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© StockAdobe.com/Roberto Sorin

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Dieses Ratgeberbuch soll Sie bei der Behandlung Ihrer Schmerzerkrankung begleiten. Mithilfe dieser Informationen werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Krankheit. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist die Schulung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Ein ganz wesentlicher Teil ist die Aufklärung über die verschiedenen Erkrankungsbilder, Symptome, ihre Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Gute Kenntnisse über die eigene Krankheit wirken in der Regel entlastend. Betroffene fühlen sich nicht länger als Außenseiter und erfahren, dass ihre Beschwerden nicht eingebildet sind oder auf persönlicher Schwäche beruhen. Sie lernen auf Ihre Beschwerden Einfluss zu nehmen und die Schmerzen zu lindern.

Das Besondere an diesem Ratgeber ist, dass sowohl die aktuellen medizinischen als auch die psychologischen Erkenntnisse und Behandlungsstandards leicht verständlich dargestellt werden. Die Texte, Übungen und

Arbeitsblätter sind aus der Erfahrung in der Behandlung von Schmerzpatienten über 20 Jahre entstanden. Rückmeldungen vieler Betroffener wurden dabei berücksichtigt.

In Kap. 2 werden Ihnen die Zusammenhänge zwischen seelischen, körperlichen und sozialen Faktoren bei der chronischen Schmerzkrankheit im Sinne eines „bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells“ vorgestellt. Neue medizinische Erkenntnisse werden dabei berücksichtigt.

Anschließend, in Kap. 3, geht es darum, die einzelnen Schmerzerkrankungen nochmals zu differenzieren, da die verschiedenen Schmerzerkrankungen unterschiedlicher Behandlung bedürfen.

In Kap. 4 werden aktuelle Therapiestandards vermittelt. Sie finden einzelne Therapiebausteine, konkrete Behandlungsmöglichkeiten und Strategien, wie Sie mit den Schmerzen besser umgehen können. Finden Sie heraus, welche für Sie gut passen und nützlich sind. Sie sollen als Anregung dienen, aktiv auf Ihre Krankheit Einfluss zu nehmen bzw. trotz der Schmerzen mehr Lebensqualität zu haben. Wenn Sie in Behandlung sind, können Sie auch gemeinsam mit Ihrem Arzt bzw. Psychotherapeuten entscheiden, welche Bausteine für Sie besonders gut geeignet sind. In Kap. 4 erfahren Sie auch Hilfestellungen im Umgang mit den Schmerzen in der Partnerschaft.

Noch konkreter wird es dann beim Ausfüllen der Arbeitsblätter. Die Arbeitsblätter können auch bei <https://link.springer.com> nach Eingabe der ISBN unter dem Kapitel „Behandlung chronischer Schmerzen“ heruntergeladen werden. Zum weiteren Vertiefen dienen zahlreiche Hinweise auf Übungen zum Anhören, Bücher, Filme und Internetlinks, die Sie im Kap. 5 finden. Diese helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag.

In der 2. Auflage wurden die bestehenden Kapitel überarbeitet und aktualisiert. Das Thema schmerzbedingte Schlafstörung wird nun in zwei zusätzlichen Kapiteln besprochen. Für den Austausch mit Angehörigen wurde ein Arbeitsblatt hinzugefügt. Neu hinzugekommene Zeichnungen verdeutlichen die Inhalte und lockern den Text auf.

In der 3. Auflage wurden alle Kapitel erneut überarbeitet, aktualisiert und erweitert. Arbeitsblätter zu Bewegung und zu Bedürfnissen wurden hinzugefügt. Auf Wunsch der Leser wurde ein Kapitel zu Arbeit und Beruf ergänzt. In die Empfehlungen in Kap. 5 wurden Apps aufgenommen.

Aalen
im März 2021

Martin von Wachter

Danksagung

Für die vielen konstruktiven Anregungen, kritischen Rückmeldungen und die hilfreiche Unterstützung beim Schreiben dieses Buches möchte ich mich ausdrücklich bedanken bei Dr. Askan Hendrichske, Dipl.-Psych. Bernd Kappis, Dr. Dietmar Hansch, Dr. Claudius Böck, Dr. Claus Derra, Hans-Günter Nobis, Stephanie Engelhardt, Martin Friebel M.A., Michael Jast, Edeltraut Kühn, Gisela von Wachter, Karl D. von Wachter und Dr. Claudia Haese. Bedanken möchte ich mich auch für die Ausbildung bei Prof. Dr. E.R. Petzold, Prof. Dr. Ulrich T. Egle und Prof. Dr. Ralf Nickel, die mit ihrem Engagement für die psychosomatische Schmerztherapie Impulsgeber für dieses Buch waren. Besonderer Dank gilt auch allen Mitarbeitern des Springer-Verlags, insbesondere Monika Radecki M.A. und Anja Herzer. Claudia Styrsky danke ich für die sehr gelungenen Zeichnungen. Schließlich möchte ich mich bei meinen Patienten bedanken für die Rückmeldungen zum Manuskript dieses Buches und für das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	3
2	Entstehung chronischer Schmerzen	5
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	6
2.2	Schmerzkrankheit	6
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz	7
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	9
	2.4.1 Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	9
	2.4.2 Schmerzverarbeitung im Gehirn	11
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	12
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis	13
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz	14
2.8	Chronifizierung	16

XII Inhaltsverzeichnis

2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen	19
2.10	Schlaf und Schmerz	21
2.11	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	22
2.12	Schmerzkrankheit und Familie	24
	Literatur	27
3	Unterschiedliche Schmerzkrankungen	29
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	31
3.1.1	Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)	34
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	35
3.2.1	Rückenschmerz	37
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	41
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	45
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung	46
3.3.1	anhaltende somatoforme Schmerzstörung	47
3.3.2	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom	49
3.3.3	Schmerz und Trauma	51
3.4	Welche Schmerzkrankung habe ich?	52
	Literatur	53
4	Behandlung chronischer Schmerzen	55
4.1	Wie werden chronische Schmerzkrankungen behandelt?	56
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	57
4.3	Schmerztagebuch	61
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	64