

**Für wen sind
Schmerzbewältigungstrainings-
programme (nicht) geeignet?**

Für Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen und degenerativ-rheumatischen Erkrankungen sind diese Programme als Ergänzung der medikamentösen und physikalischen, gegebenenfalls operativen Schmerztherapie zu empfehlen.

Bei sogenannten weichteilrheumatischen Erkrankungen wie der Fibromyalgie und unspezifischen Rückenschmerzen (aber auch Spannungskopfschmerzen) sind Schmerzbewältigungstrainingsprogramme neben medikamentöser und physiotherapeutischer Behandlung gleichberechtigter Hauptpfeiler der Behandlung.

Nicht geeignet für diese Form des Gruppentrainings sind Patienten mit schwereren Depressionen und Angststörungen, Psychosen oder Demenzen.

Bei Schmerzmittelabhängigkeit sollte zuvor eine Entzugsbehandlung erfolgen. Eine gute Eigenmotivation ist notwendig.

Bei dem Schmerzbewältigungstraining handelt es sich um ein wissenschaftlich entwickeltes und in seiner Wirksamkeit (bei chronischen Kopf- und Rückenschmerzen) bestätigtes Therapieverfahren. Auch bei Patienten mit rheumatoider Arthritis und Morbus Bechterew konnten durch etwas umfangreichere Trainingsprogramme positive Effekte nachgewiesen werden.

**Ausführliche Informationen über
das Schmerzbewältigungstraining
erhalten Sie in einem persönlichen
Gespräch mit mir!**



**Mitglied von
ÖGATAP
MEGA
OEBPV
ÖGPB**

**Praxis für Hypnosepsychotherapie
Eva Ferstl
Telefon: 0664 154 23 52**

**Kohlbauernstraße 17
2632 Ternitz**

**www.eva-ferstl.at
office@eva-ferstl.at**

**Eva Ferstl
Psychotherapeutin
Hypnose**

**Aktive
Schmerzkontrolle**

Tel: 0664 154 23 52



**Schmerzbewältigungs-
training für Patienten
mit chronischen
Schmerzen**

Chronische Schmerzen - 'Damit müssen Sie leben' (?)

Viele Patienten mit chronischen Schmerzen haben diesen Satz von Ärzten schon gehört. Während akute Schmerzen durch medikamentöse oder operative Eingriffe geheilt werden können, sind die meisten chronischen Schmerzsyndrome durch diese Maßnahmen nicht heilbar. Wenn der Schmerz über 6 Monate anhält, spricht man von einem 'chronischen Schmerz'. Die Ursachen für chronisch Schmerzen sind vielfältig und trotz medikamentöser und operativer Therapie sind die Schmerzen nicht vollständig ausschaltbar. Das heißt jedoch nicht, dass die Schmerzen 'eingebildet' oder vorgetäuscht sind. Die moderne Schmerzforschung kann zeigen, dass bei chronischen Schmerzen ganz andere Mechanismen im Nervensystem ablaufen als beim akuten Schmerz. Vereinfacht gesagt: Das Nervensystem (Nervenstränge, Rückenmark, Gehirn) meldet andauernd Schmerzen, ohne dass eine äußere Ursache noch vorhanden sein muss. Dieser 'erlernte Schmerz' hat sich im Nervensystem festgesetzt und verselbständigt (Schmerzgedächtnis).

Mit neuesten wissenschaftlichen Methoden lassen sich diese Veränderungen auf allen Ebenen des Nervensystems nachweisen. Chronische Schmerzen gehen auch mit anderen Beschwerden, wie z.B. Schlafstörungen, Appetitmangel, Abnahme sexueller Bedürfnisse und allgemeiner Reizbarkeit einher. Viele Patienten verlieren das Interesse an ihrer Umgebung und ziehen sich zurück.

Es ist bekannt, dass sich die Intensität des Schmerzerlebnisses und das Ausmaß der depressiven Verstimmung wechselseitig bedingen und verstärken. Der Patient gerät in einen Teufelskreis, in dem die psychische Situation die Schmerzen verstärkt und die Schmerzen auf die psychische Situation zurückwirken. Dieser Prozess kann sich verselbständigen. Der Schmerz wird zur eigentlichen Erkrankung.



Die Betroffenen leiden in mehrfacher Hinsicht: Durch den steten Wechsel von Hoffnung auf erfolgversprechende Therapie und der bitteren Enttäuschung über deren Fehlschlag sowie der zunehmenden Hilflosigkeit als Folge der Enttäuschungen.

Ziele des Schmerzbewältigungstrainings

Genau diesen Teufelskreis zwischen Schmerzen, Depressivität und Hilflosigkeit versuchen Schmerzbewältigungstrainingsprogramme zu vermeiden bzw. zu durchbrechen.

Schmerzbewältigungstrainingsprogramme haben folgende Ziele:

Durch frühzeitige emotionale Unterstützung und Anleitung in aktiver Krankheitsbewältigung soll ein Abgleiten in Zustände von Hilflosigkeit und Resignation vermieden werden.

Patienten erlernen Verfahren zur aktiven Schmerzkontrolle, um hierdurch ihren Schmerz zu reduzieren.

Patienten lernen, sich vom Schmerz zu distanzieren und anderen Dingen als dem Schmerz erneut Raum in ihrem Leben zu geben, d.h. sie verbessern trotz bestehender Schmerzen ihre Lebensqualität.