

Durch die klinische Hypnose lernen PatientInnen die Schmerzwahrnehmung direkt zu beeinflussen. Bei Vorliegen von psychischen Beschwerden wie Depressionen oder Ängsten wird auch auf diese Bereiche eingegangen.

Zusätzlich zu medizinischen Maßnahmen kann mit diesen Methoden eine deutliche Verringerung der Schmerzstärke und Schmerzdauer erreicht werden.

Beim BÖP erhalten Sie eine Liste von entsprechend ausgebildeten PsychologInnen.

Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP - Helpline:

01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Möllwaldplatz 4/4/39, A-1040 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30
buero@boep.or.at, www.boep.or.at



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

www.psychnet.at
helpline@boep.or.at



Definition

Chronischer Schmerz ist ein zeitlich länger andauernder Schmerz, der typischerweise über einen Zeitraum von 6-12 Monaten besteht. Diese lang anhaltenden Schmerzen können sich zu einem chronischen Schmerzsyndrom entwickeln, das eine eigene Krankheit darstellt. Die Schmerzen verlieren dann ihre wichtige Leit- und Warnfunktion und werden nicht mehr als unangenehm wahrgenommen. Diese Schmerzkrankheit bewirkt nicht nur organische Veränderungen, sondern auch psychosoziale Veränderungen. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es wichtig, beide Arten der Veränderung zu sehen und zu behandeln. Chronische Schmerzen haben fast nie nur eine einzige auslösende Ursache. Sie basieren auf mehreren Ursachen und gehen häufig mit seelischen Veränderungen wie Depression und Angst einher. PatientInnen mit chronischen Schmerzen sollten in einer spezifischen Facheinrichtung wie zum Beispiel in einer Schmerzzambulanz, Schmerzklinik oder Schmerzpraxis sowohl eine medizinische als auch eine psychologische Abklärung erfahren. Chronische Schmerzen stellen immer auch ein verhaltenspsychologisches Problem dar und verlangen nach einem biopsychosozialen Behandlungskonzept, welches eben beide Ursachen berücksichtigt.

Wann zur Psychologin / zum Psychologen?

- PatientInnen, die eine Behandlung ohne Medikamente bevorzugen
- PatientInnen, die eine medikamentöse Behandlung schlecht vertragen
- PatientInnen, bei denen (medizinische) Gründe bestehen, eine medikamentöse Behandlung nicht durchzuführen
- PatientInnen, die auf eine medikamentöse Behandlung ungenügend oder gar nicht ansprechen
- PatientInnen, die zusätzlich zur medikamentösen Behandlung Unterstützung suchen
- Patientinnen mit geplanter oder bestehender Schwangerschaft
- PatientInnen mit einem lang anhaltenden und/oder exzessiven Medikamentenmissbrauch

Etablierte psychologische Behandlungsmethoden nach evidence based medicine (EMB)

Progressive Muskelrelaxation (PMR): Aktiv-übendes Verfahren zur Entspannung der Willkürmuskulatur. Diese Methode ist weit verbreitet, leicht zugänglich und kann in einer Kleingruppe in 8-10 Sitzungen erlernt werden. Ziel dieser Methode ist es, Muskelanspannungen, welche zu Schmerzen führen können, zu erkennen und das bewusste Entspannen zu erlernen. Progressive Muskelentspannung kann von Personen jeder Altersgruppe angewendet werden.

Biofeedback: Erfasst mit Hilfe eines Apparats physiologische Vorgänge wie zum Beispiel Muskelspannung, Atmung, Hautleitwert, Pulsfrequenz. Diese Vorgänge werden den PatientInnen optisch und akustisch rückgemeldet. Körpervorgänge, die sonst nur schwer wahrnehmbar sind, werden so sichtbar und hörbar gemacht und PatientInnen haben die Möglichkeit, eine bewusste Kontrolle darüber zu gewinnen. Für eine erfolgreiche Behandlung mittels Biofeedback werden ca. 15- 20 Sitzungen benötigt, die nur in spezifischen schmerztherapeutischen Einrichtungen angeboten werden. Ziel dieser Methode ist es, zu lernen, Körperfunktionen willentlich zu beeinflussen und so dem Schmerz entgegenwirken zu können. Diese Methode ist für alle Personen geeignet, die ihren Körper besser kennen lernen und so Schmerzen in den Griff bekommen wollen. Auch bei Kindern kann Biofeedback angewendet werden und bietet gute Erfolgsaussichten.

Schmerzkontrolltraining: In einer Gruppensitzung werden Themen wie zum Beispiel die Wechselwirkungen von Schmerz und Verspannung, die Folgen für das Sozialleben, die psychologischen Auswirkungen von Schmerzen, besondere Phänomene in der Behandlung sowie Placeboeffekte und Erwartungshaltungen aufgearbeitet. Wesentliche Pfeiler der Therapie in Kleingruppen sind Stressanalyse, Erkennung schmerzauslösender Faktoren und das Erlernen einer Muskelentspannungstechnik.

Kognitive Therapie: Im Therapieansatz werden alle Schmerzen einer Bewertung unterzogen. PatientInnen erleben sich ihren Schmerzen gegenüber hilflos und meinen, keine Kontrolle über diese zu haben. Die Förderung der Selbstkontrolle sowie der Aufbau von Kompetenzverhalten und die Förderung der Eigenverantwortung sind die Behandlungsziele in der kognitiven Therapie. Die gleichrangige Bedeutung der unterschiedlichen Bestandteile des Schmerzes steht im Mittelpunkt der Behandlung. Ziel ist die Bewältigung dieser Schmerzelemente durch die PatientInnen.

Autogenes Training: Das autogene Training ist ein verbreitetes und leicht zugängliches Verfahren. Es bedarf jedoch eines regelmäßigen Trainings über 8 - 12 Wochen, bis sich die gewünschten Effekte der Entspannung einzustellen beginnen. Die PatientInnen müssen sich darauf einstellen, sich zu Beginn des Trainings keine zu hohen Erwartungen zu setzen. Das Autogene Training als Schmerztherapie ist auf sieben Einzelübungen beschränkt: Ruheübung, Schwereübung, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung, Leibübung, Kopfübung.

Die psychologische Schmerzbehandlung setzt an verschiedenen Ebenen an. Durch ausführliche Gespräche wird ein zutreffendes Krankheitsmodell aufgebaut und wichtige Informationen über den richtigen Umgang mit Schmerzen gegeben.

Häufig ist Entspannungstraining, beispielsweise Progressive Muskelentspannung nützlich. Viele Studien zeigen, dass bei Spannungskopfschmerz, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Migräne Biofeedbacktraining sehr hilfreich ist.

Biofeedback ermöglicht die Veränderung von fehlregulierten körperlichen Systemen. Es kann beispielsweise die, vielen Schmerzen zugrunde liegende Muskelverspannung abgebaut werden. Die Körperwahrnehmung wird verbessert und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zur Beeinflussung steigt.