

# Psychologische und psychosoziale Aspekte des Rückenschmerzes

## Psychological and Psychosocial Factors in Back Pain

Michael Pfingsten

### Themenschwerpunkt Schmerz

#### Zusammenfassung

Rückenschmerzen sind ein komplexes Phänomen, in das ganz unterschiedliche Faktoren einwirken. Dazu gehören ein hoher Anspruch an die eigene Gesundheit, Faktoren des Arbeitsplatzes, Einflüsse des Gesundheitssystems genauso wie psychologische Faktoren. Insbesondere chronische Schmerzen können durch kognitive Einflüsse, die emotionale Situation, das Verhalten der Betroffenen wie auch durch psychischen Distress u.U. stark beeinflusst sein. Um chronische Verläufe zu vermeiden, ist es sinnvoll, dass potentielle Risikofaktoren aus dem psychosozialen Bereich möglichst frühzeitig identifiziert werden. Das Angst-/Vermeidungskonzept bietet gute Ansätze, die sowohl zum Verständnis der Chronifizierung als auch für therapeutische Prinzipien genutzt werden können. Bei chronischen Schmerzen kann eine monomodale Behandlung ohne die Berücksichtigung des psychosozialen Umfeldes nicht erfolgreich sein.

#### Abstract

Back pain is a complex phenomenon, in which the patients' own demands for good health, the work-place situation, character of the health care system, as well as psychological factors are embedded. Especially with chronic pain, the patients' situations are deeply influenced by psychological factors like cognitions, emotional state, the patients' behaviors, and psychological distress. The model of fear-avoidance provides a thorough framework to understand the chronification process, and it also offers possibilities for subsequent therapeutic strategies. In order to prevent chronic pain, it is useful to early identify those patients at risk of developing chronic pain. In a bio-psycho-social understanding of pain, monomodal treatment cannot be effective, and psychological circumstances have to be recognized as well in a multimodal approach with functional restoration principles.

#### 1. Einleitung

Bei Rückenschmerzen handelt es sich nicht um eine abgrenzbare Krankheitsentität, sondern um eine Ansammlung von Symptomen, die durch unterschiedliche Ursachen hervorgerufen bzw. aufrechterhalten werden können (vgl. Hildebrandt & Pfingsten, 2011). Die Pathomechanismen rangieren von (eher seltener vorkommenden) spezifischen Ursachen (wie z.B. Wirbelbrüchen, Bandscheibenvorfällen oder lokalen Entzündungen) bis zu (unbedenklichen) Belastungsschmerzen als Zeichen hoher körperlicher Beanspruchung. In den meisten Fällen (in mehr als 80%) handelt es sich um (ggf. rezidivierend auftretende) Schmerzzustände, die sich nicht auf einen einzigen spezifischen Krankheitsprozess mit definierbarer körperlicher Ursache zurückführen lassen (sog. nicht-spezifische Rückenschmerzen) (Pfingsten & Hildebrandt, 2011). Nicht-spezifische Rückenschmerzen bedeuten nicht, dass es sich – mangels ausreichendem Nachweis einer körperlichen Pathologie – um Schmerzen psychosomatischen Ursprungs handelt. Selbstverständlich können Schmerzen als Erlebensphänomen immer in einem engen Zusammenhang zu psychischen Faktoren stehen. Dies betrifft auch den direkten Einfluss von Konflikterfahrungen und vergangenen wie akuten Belastungen. Der Begriff nichtspezifischer Rückenschmerz beschreibt aber etwas anderes, nämlich dass ernsthafte körperliche Erkrankungen als Ursache ausgeschlossen sind – ohne dass über andere Ursachen damit eine Annahme getroffen wird. Dennoch gibt es i.d.R. somatische Zusammenhänge: Diese betreffen i.d.R. gutartige, aber mitunter sehr schmerzhafte Funktionsstörungen, die sehr nachhaltig zu Beeinträchtigungen der Beweglichkeit und des Verhaltensspielraumes führen können. Diese stehen in vielen Fällen unter dem Einfluss emotionaler, kognitiver und verhaltensmäßiger Faktoren, die den Verlauf nachhaltig bestimmen können. Die Bezeichnung nicht-spezifischer Schmerz hat den ent-