

Psychologische Mechanismen und präventive Aspekte bei chronischem Rückenschmerz

Chronic Back Pain: Psychological Mechanisms and Preventive Aspects

Maria Egger

Themenschwerpunkt Gesundheits- & Verkehrspsychologie

Zusammenfassung

Im Vordergrund des Artikels stehen die psychologischen Chronifizierungsmechanismen von Schmerz sowie präventive Überlegungen zur Verhinderung einer Schmerzchronifizierung. Dazu wird einleitend eine Definitionsklärung des Begriffs Schmerz vorgenommen, gesundheitspolitische Überlegungen zum Thema Rückenschmerz werden reflektiert. Charakteristika akuter und chronischer Schmerzen werden beschrieben. Die wichtigsten psychosozialen Risikofaktoren wie dysfunktionale Kognitionen, Depressivität, chronischer Stress, operante Prozesse sowie iatrogene Faktoren werden beleuchtet. Aus diesen psychosozialen Risikofaktoren werden in einem weiteren Schritt präventive Überlegungen zur Verhinderung eines Chronifizierungsprozesses abgeleitet.

Abstract

In the foreground of this paper are the psychological chronification mechanisms of pain as well as preventive aspects to avoid the development of a chronic pain syndrome. First of all a definition of pain will be given. Political considerations concerning health care will be reflected further. In addition to that, characteristic features of acute and chronic pain are described. The most important psychosocial risk factors for the development of chronic pain will be highlighted, such as dysfunctional cognitive processing of pain, depression, chronic distress, operant and iatrogenic factors. In a next step, thoughts on preventing a chronification process will be derived from these psychosocial risk factors.

1. Definition

Fragen zum Thema Schmerz beschäftigen die Wissenschaftler schon lange. Bereits Aristoteles war der Meinung, der Schmerz sei vor allem ein Leiden der Seele.

Die International Association for the Study of Pain (IASP) definiert Schmerz folgendermaßen: „Pain is an unpleasant sensory and emotional experience with actual or potential tissue damage or described in terms of such damage“ (Merskey & Bogduk, 1994). Laut dieser Definition ist Schmerz ein unangenehmes Sinnesereignis, das mit einer Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung einhergeht. Die Definition der IASP betont mit der affektiven Seite des Schmerzes einen Aspekt, der lange Zeit aus den geltenden Vorstellungen über die Schmerzentstehung und Aufrechterhaltung ausgeklammert wurde. Dass jedoch immer physische und psychische Prozesse bei der Entstehung von Schmerzen beteiligt sind, lehrt uns schon der Volksmund: Ein Mensch hat beispielsweise ein schweres Kreuz zu tragen, oder es sitzt ihm etwas oder jemand im Nacken. Ungelöste Probleme bereiten Kopfzerbrechen oder liegen im Magen.

2. Gesundheitspolitische Überlegungen

In den westlichen Industrienationen leiden ca. 80% der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben unter akuten Rückenschmerzen. Es existiert heute kaum ein Krankheitsbild, das bezüglich der Prävalenz eine vergleichbar ansteigende Tendenz aufweist. In den meisten Fällen bilden sich die Beschwerden innerhalb weniger Tage wieder zurück. Bis zu 35% der Betroffenen entwickeln jedoch chronische Beschwerden mit immer wiederkehrenden oder auch anhaltenden Schmerzen (Pfungsten & Hildebrandt, 2004).

In einer europaweiten Studie über die Verbreitung chronischer Schmerzen gaben 21% der Österreicher an, ständig unter Schmerzen zu leiden. Die größte Gruppe ist mit 26% jene, die an ihren Beschwerden als Folge von Bandscheibenschäden leidet. Bereits 16% der 18- bis 30-Jährigen und 19% der 31- bis 40-Jährigen leiden