

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.

Über das Psychnet können Sie zertifizierte SchmerzpsychologInnen für Ihr persönliches Anliegen finden:

www.psychnet.at

Das Beratungs- und Infotelefon des BÖP unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe:

BÖP-Helpline 01/504 80 00

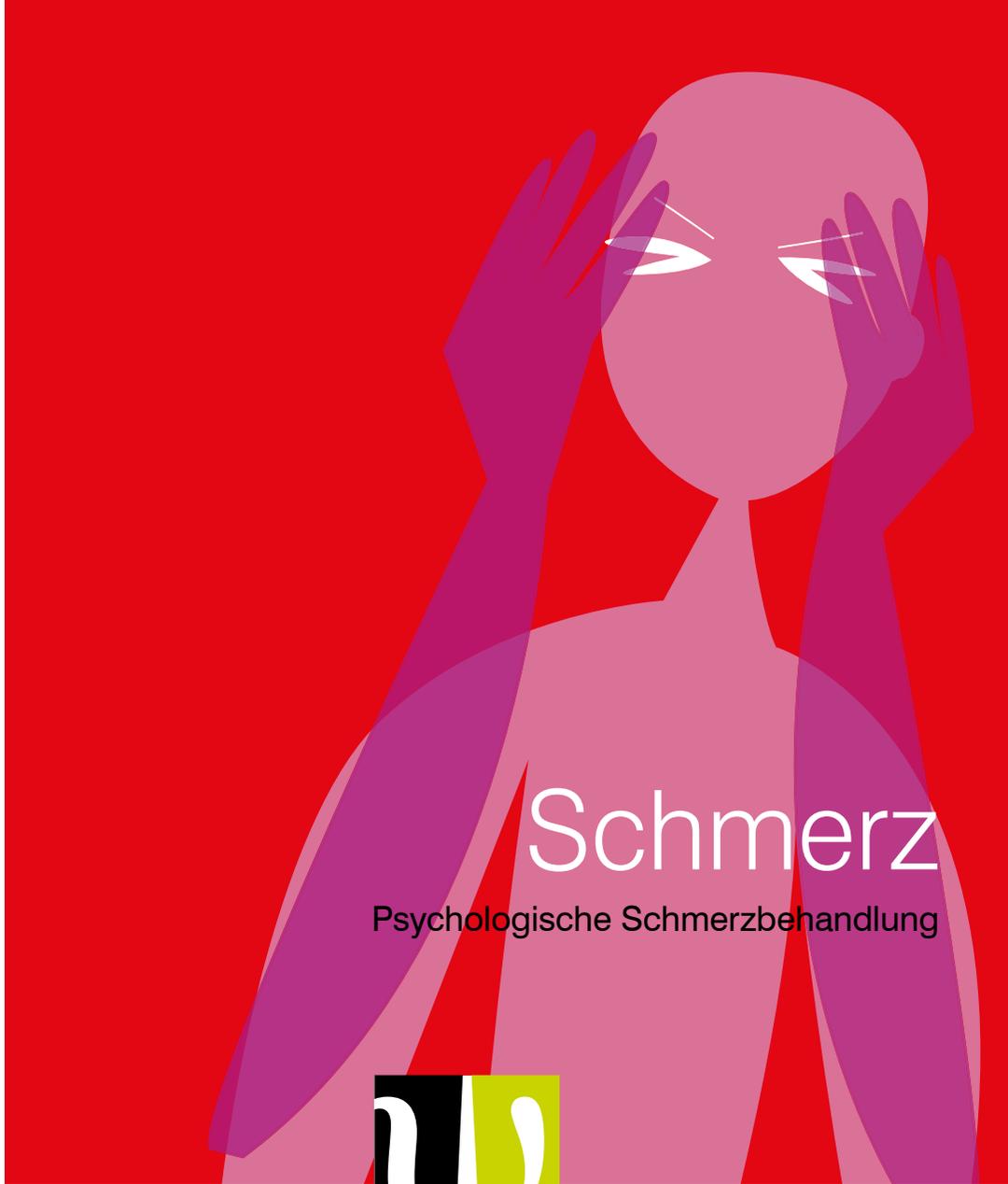


Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Impressum: BÖP – Berufsverband Österreichischer PsychologInnen und Psychologen
Dietrichgasse 25, 1030 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Stand: März 2018



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen



Schmerz
Psychologische Schmerzbehandlung

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. Diese Schmerzkrankheit bewirkt nicht nur organische Veränderungen, sondern hat auch psychischen und sozialen Einfluss auf das Erleben und Verhalten von Betroffenen. 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 Schmerzambulanz, Schmerzambulanz oder Schmerzambulanz 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 können Klinische PsychologInnen helfen?

Von einer klinisch-psychologischen Behandlung profitieren PatientInnengruppen,

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

Etablierte psychologische Behandlungsmethoden

Folgende klinisch-psychologische Behandlungsmethoden sind wissenschaftlich nachgewiesen wirksam:

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: Mit Hilfe eines Apparats werden physiologische Vorgänge wie zum Beispiel Muskelspannung, Atmung, Hautleitwert, Pulsfrequenz erfasst. 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.