

# Achtsamkeit und Selbstmanagement bei chronischen Schmerzen

Nicht-medikamentöse kurz- und langfristige Therapiestrategien aus dem Bereich der physikalischen und rehabilitativen Medizin

Dr. Christoph Korallus  
Klinik für Rehabilitation



M<sub>H</sub>H





Medizinische Hochschule  
Hannover

## Schmerzdefinition der IASP (1979)

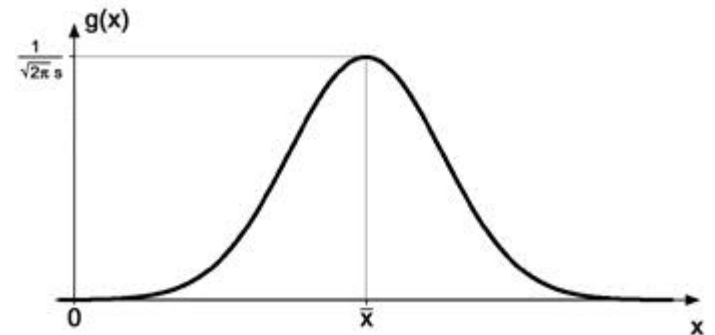
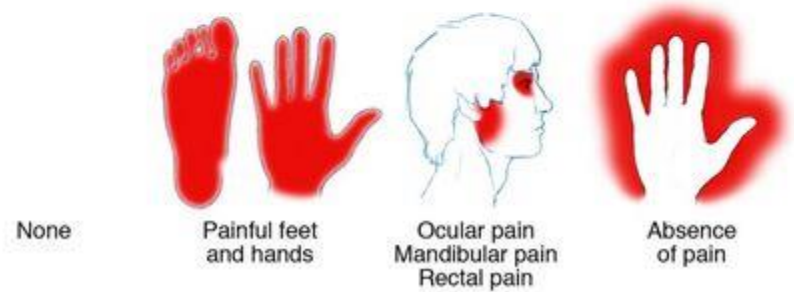
Schmerz ist eine unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung, die mit einer aktuellen oder potenziellen Gewebeschädigung verbunden ist oder wie ein solches empfunden wird.

Schmerzen sind nicht nur ein Produkt nozizeptiver Vorgänge, sondern auch ein Produkt dessen, was der Patient glaubt, was geschieht.

# Genetik... SCN9a

Disorder	WT	PE	PEPD	CIP
				
	Na <sub>v</sub> 1.7	Na <sub>v</sub> 1.7	Na <sub>v</sub> 1.7	Na <sub>v</sub> 1.7
Inheritance		AD	AD	AR
Channel function	Normal	Increased	Increased	Absent

Phenotype



**Refresher**

MHH

Christoph Korallus  
Chronischer Schmerz  
Selbstmanagement

Medizinische Hochschule  
Hannover



# Schmerzbewertung ist der Schlüssel

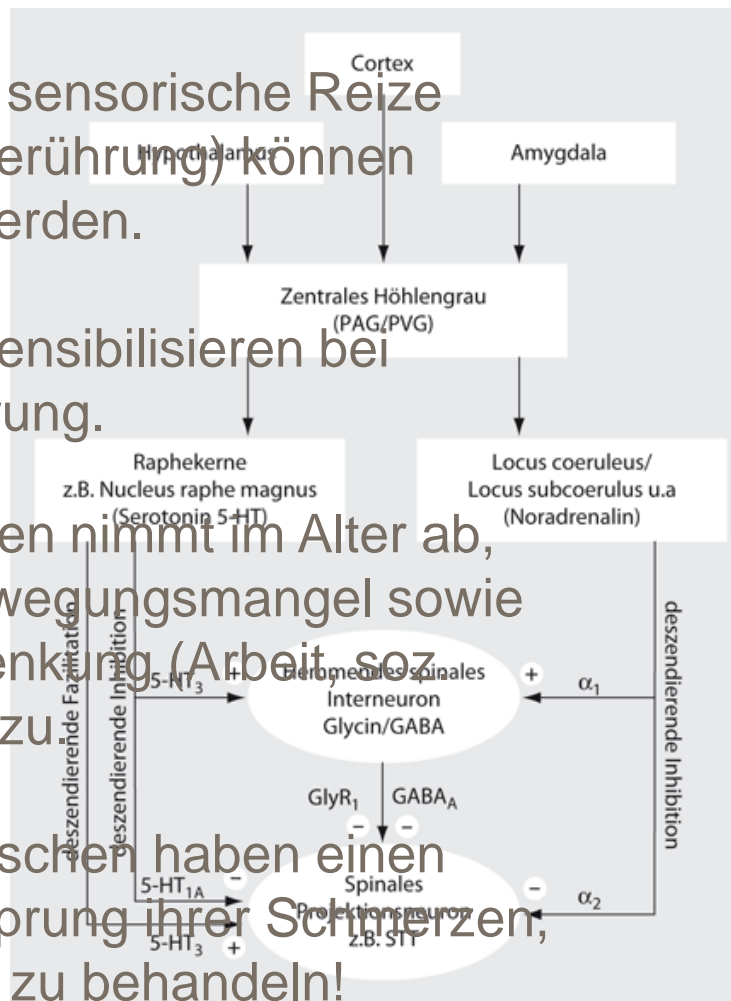


Christoph Korallus  
Chronischer Schmerz  
Selbstmanagement

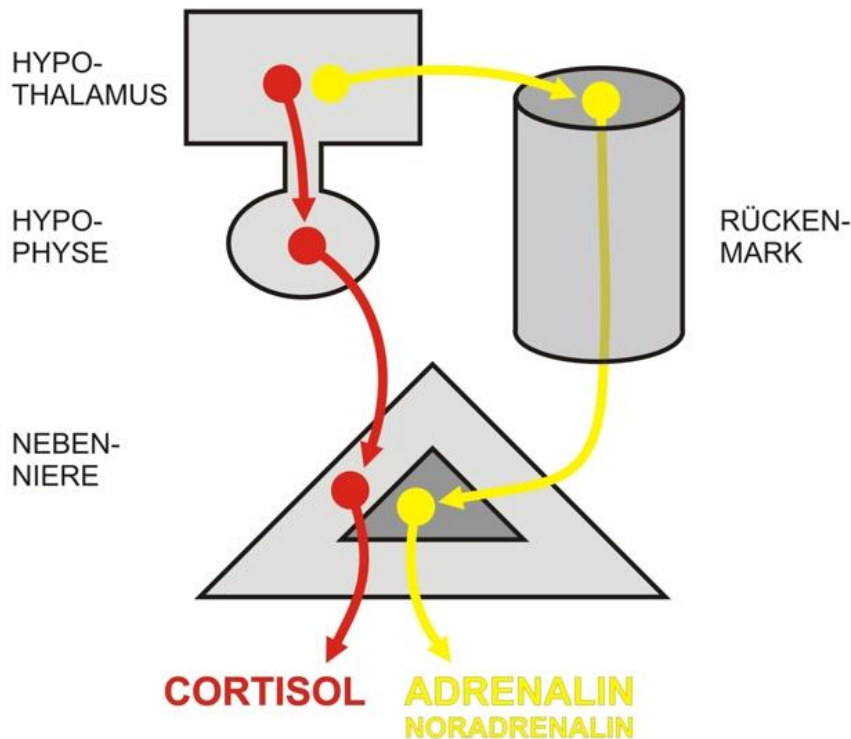
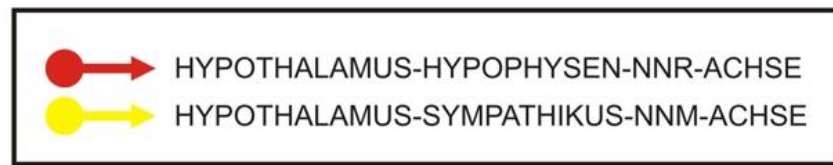
Hannover

# Schmerzverarbeitung

- Nervenfasern für sensorische Reize (Vibration oder Berührung) können unempfindlich werden.
- Schmerzfasern sensibilisieren bei ständiger Aktivierung.
- Schmerzempfinden nimmt im Alter ab, Verschleiß u. Bewegungsmangel sowie mangelhafte Ablenkung (Arbeit, soziale Kontakte) nimmt zu.
- Die meisten Menschen haben einen somatischen Ursprung ihrer Schmerzen, den es sich lohnt zu behandeln!



# Stress: akut sinnvoll - chronisch nicht



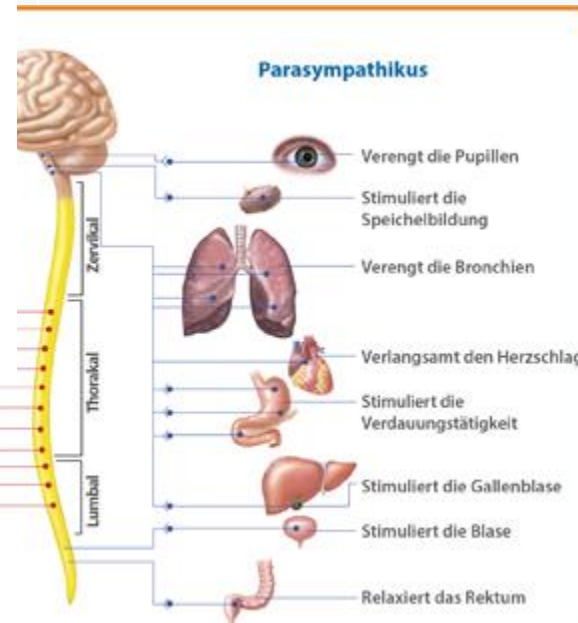
## Minus

Verdauung wird gehemmt

Immunsystem wird gedämpft

Entzündungshemmung

Hemmung der Geschlechtsorgane





# Die neuronale Ebene des Stresses

- Frontalhirn-entscheidend für Flexibilität und Anpassungsfähigkeit wird durch Stress gebremst

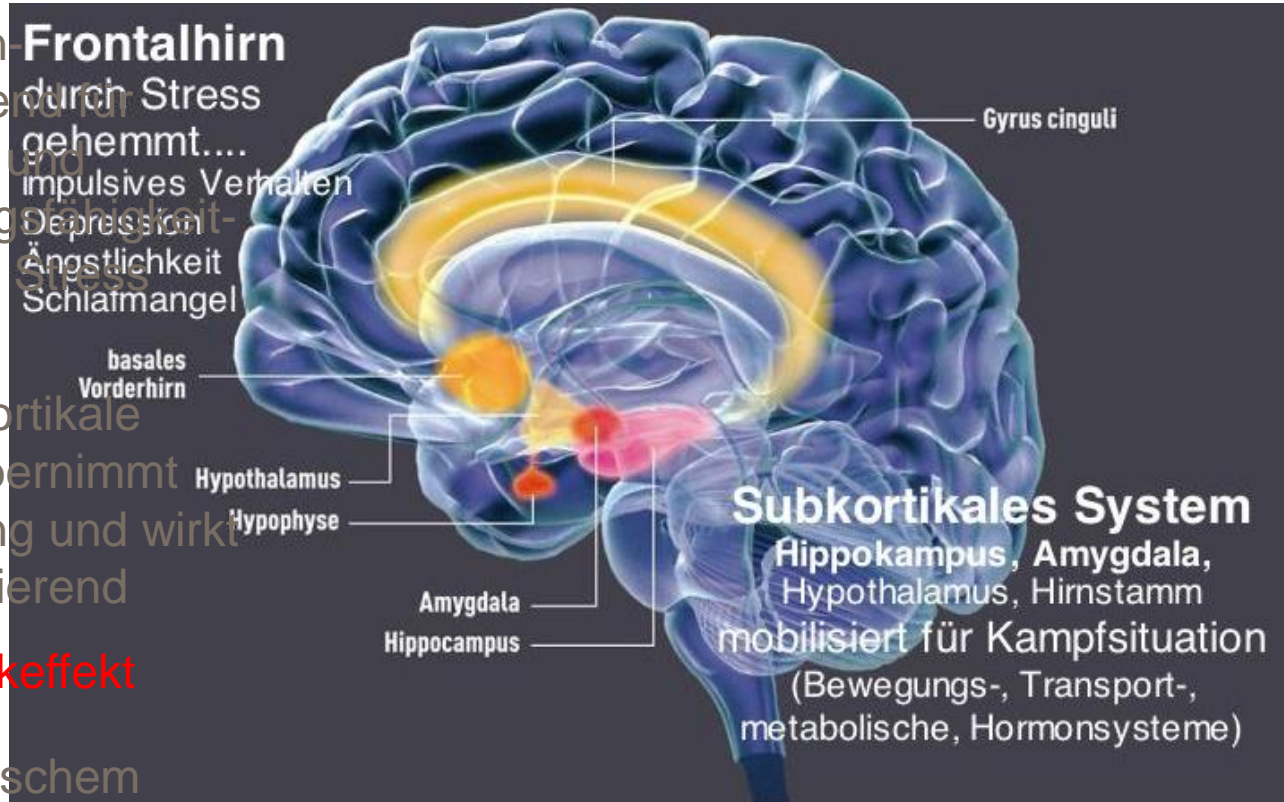
## Frontalhirn

durch Stress gehemmt....  
impulsives Verhalten  
Depression  
Ängstlichkeit  
Schlafmangel

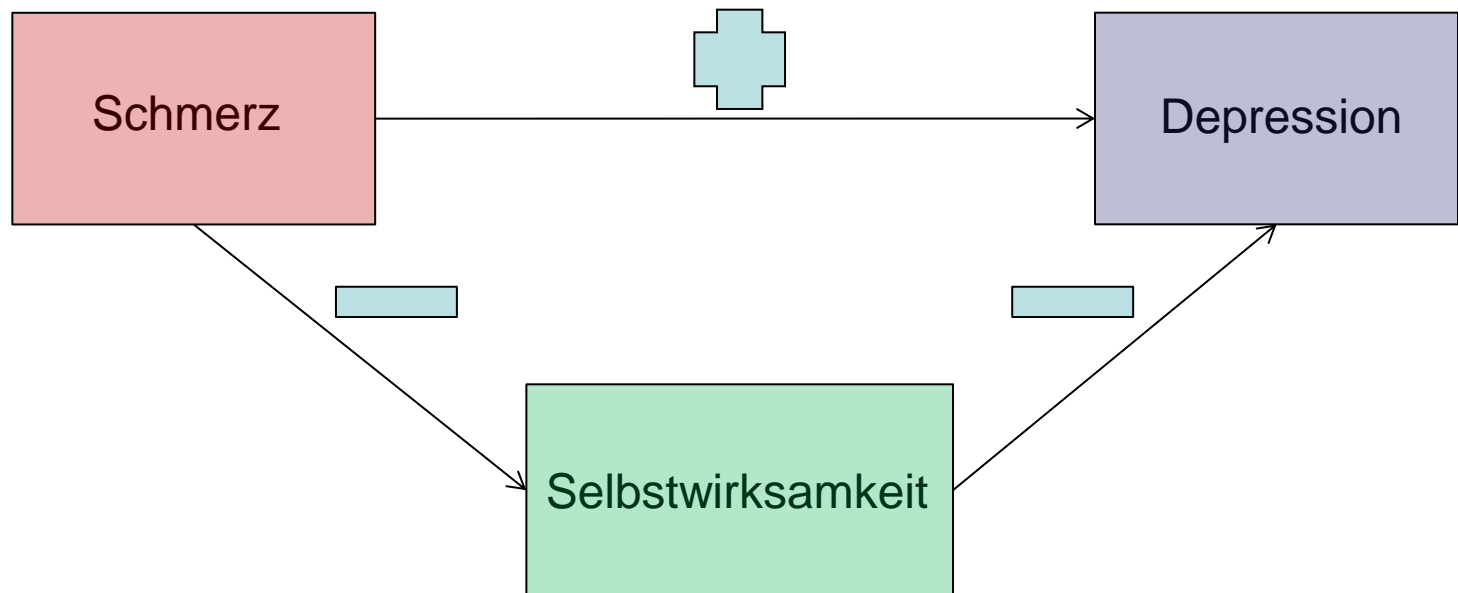
- Das Subkortikale System übernimmt die Führung und wirkt stark aktivierend

## Tunnelblickeffekt

- Bei chronischem Stress ermüdet das subkortikale System



# Modell schmerzassoziierter Depressivität





# Was kann **ICH** gegen meine Probleme unternehmen?

# Offensive: Den Kampfgeist nicht verlieren!

Erinnerung Biopsychosoziales Modell!



**Selbstwirksamkeit**

Menschen, die gut mit Schmerzen oder Stress zurecht kommen, haben meist einen „Notfallplan“!



Christoph Korallus  
Chronischer Schmerz  
Selbstmanagement

M<sub>4</sub>H

Med  
Hannover

5-fach besseres  
Outcome  
bei schweren  
Krankheiten

# Medikamente

Medikamente können nur als Steigbügel dienen um wieder „aufzusatteln“

Grundsatz „So wenig wie möglich so viel wie nötig“

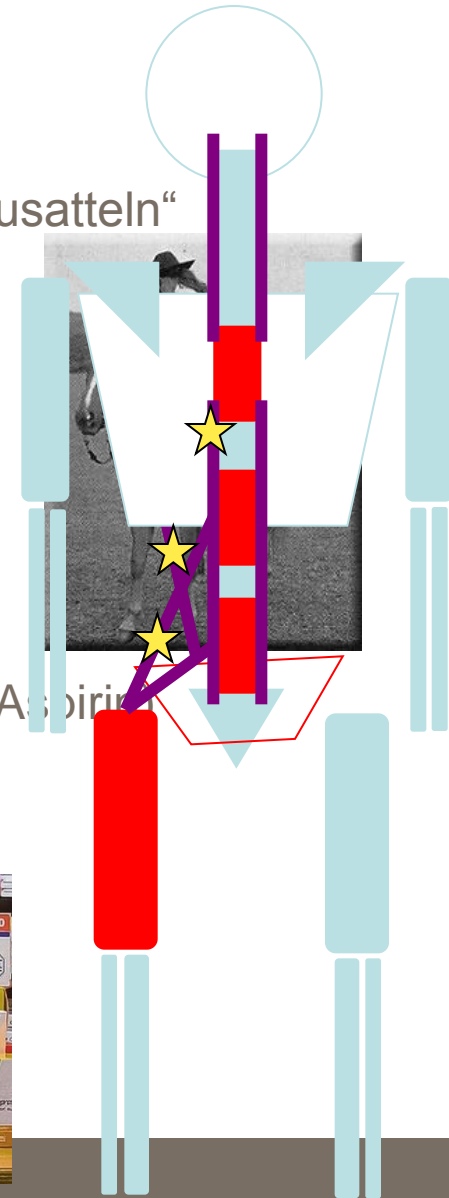
**Schmerz hat auch „Nebenwirkungen“!**

Prinzipiell geeignet:

Sogenannte NSAR (Ibuprofen, Diclofenac (Voltaren), Naproxen, Aspirin)

Paracetamol, Novalgin, Muskelrelaxantien

Opioide möglichst kurzfristig



# Alternative Verfahren

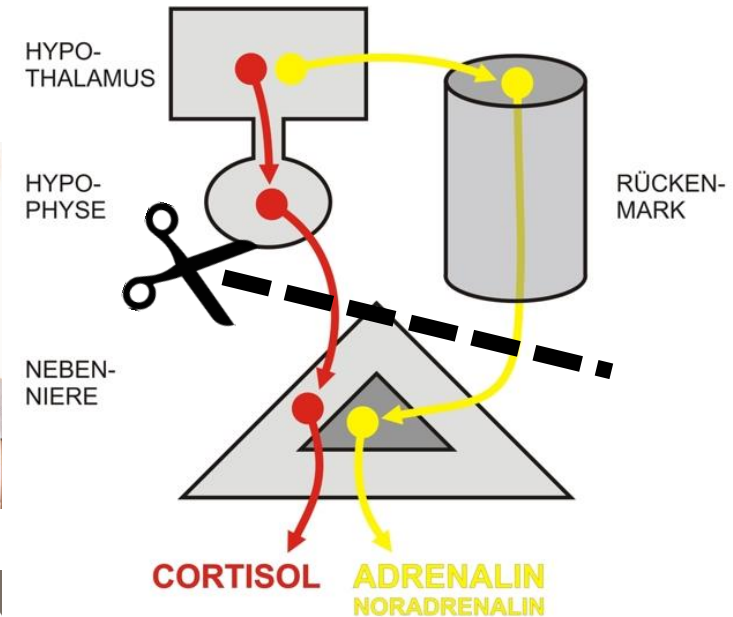
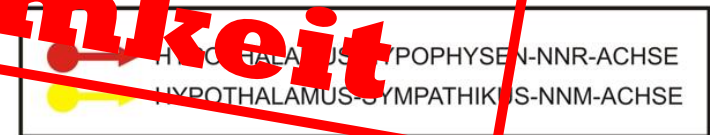
Weitere Behandlungsoptionen mit guter Datenlage:

- Ausdauertraining (3x/Woche à 30 min, kd)

- TENS

- Akupunktur

(Knie- und Rückenschmerzen)





# Ernährungsoptimierung

**Fleisch und tierische Fette** befeuern die Prostaglandinsynthese, indem Arachidonsäure zur Verfügung gestellt wird.

# Selbstwirksamkeit

In **Fisch** dagegen sind die Omega 3 Fettsäuren enthalten, die die Konzentration von Arachidonsäure im Gewebe weiter reduzieren.

**Kohlenhydrate** sind energiereich und werden als Fettgewebe abgelagert. **Fettgewebe** ist ein inflammatorischer Herd (inflammatorische Zytokine – Adipositas!)

## Ketogene Diät

Stabilisation des ZNS Stoffwechsel, Effektiv z.B. zur Migräneprophylaxe



Hannover

Christoph Korallus  
Chronischer Schmerz  
Selbstmanagement

Evolution:  
Omega 6/Omega 3= 1:1  
Westliche Zivilisation aktuell:  
bis zu **25:1!!!**

# Entspannungstherapie

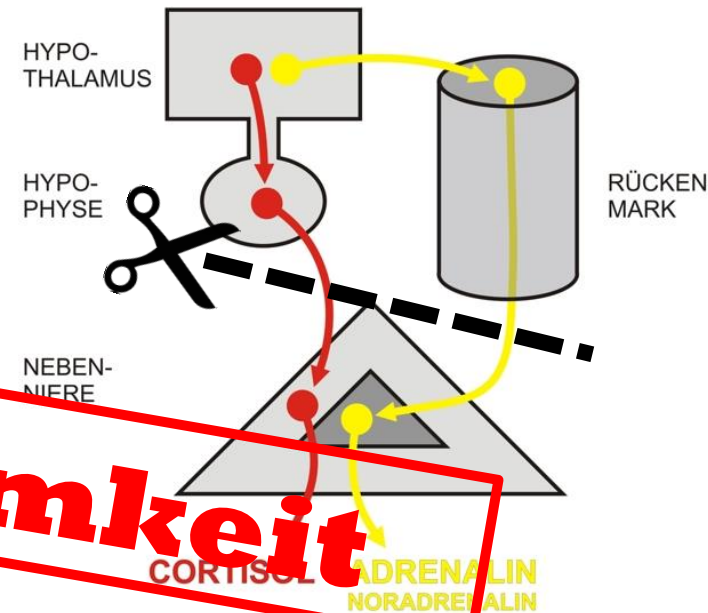
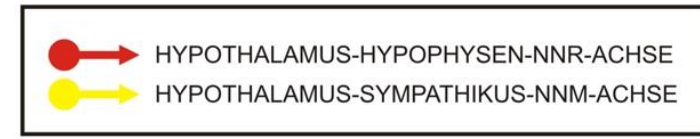
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung n. Jacobson
- Mindful-based Stress Reduction
- Yoga, Tai-Chi, Qigong

Auf physiologischer Ebene ähnliche Effekte!

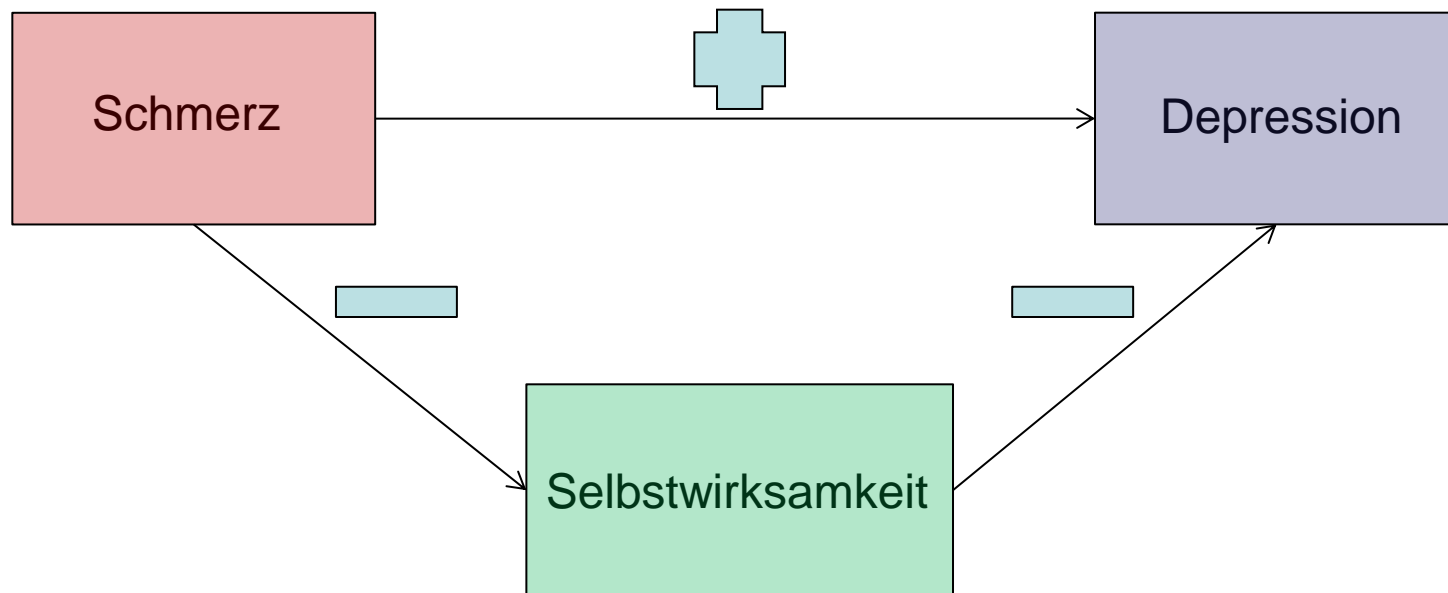
„Gehirnjogging“ -> tägliche Anwendung 20 Minuten.

Bei regelmäßiger Anwendung lernt das Gehirn in den Entspannungsmodus umschalten zu können.

DNA Loci werden transkribiert, die für das Stressmanagement (Katecholamin und Glucocorticoidstoffwechsel) verantwortlich sind.



# Modell schmerzassoziierter Depressivität



# Achtsamkeit

- Buddhistisches Konzept
- Therapeutischer Nutzen durch Jon Kabat-Zinn kultiviert

Kerninhalte:

- Der Moment ist die einzige Zeit, die wir haben
- „Wir genießen den Moment“
- Ängste spielen in der Zukunft
- Zweifel drehen sich um Vergangenes
- Neutrales Beobachten von Ereignissen und Gedanken
- Nicht intentionales Handeln
- „Schalten Sie den Autopiloten aus“

Keine Therapie sondern  
eine Lebenseinstellung!

Christoph Korallus  
Chronischer Schmerz  
Selbstmanagement



Sich zu ärgern gleicht dem trinken von Gift und  
dann zu hoffen, es würde deine Feinde töten.

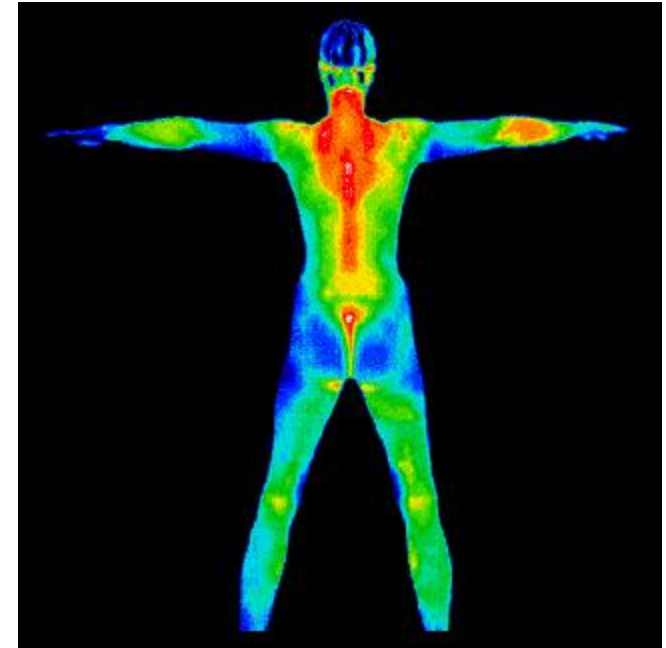
(Nelson Mandela)

[gutezitate.com](http://gutezitate.com)



# Body Scan

5 Minuten Kurzversion



Quelle:  
[www.MBSR-Bensheim.de](http://www.MBSR-Bensheim.de)

# Meine neue Strategie: Mit „ELAN“ stressfrei!



**E**

1. „Erkennen“ von Grübeln/Sorgen (>3 Minuten)  
„Aha, ich grübele gerade/ Sorge mich!“

**L**

2. **Loslassen:**  
„Da ist wieder mein Gedanke! Aber der Gedanke ist nur ein mentales Ereignis, keine Realität!“

**A**

3. **Achtsam sein:**  
„Sich auf den Augenblick konzentrieren“

**N**

4. **Neutral beobachten:**  
„Ich bewerte Ereignisse, Gefühle oder Handlungen nicht, sondern beobachte sie freundlich und neutral!“

# Achtsamkeit und Wissenschaft

- 93% aller Teilnehmer praktizieren 4 Jahre nach dem Kurs weiter Achtsamkeit
- Beschwerdereduktion ca. 35%
- Gestiegene Kontrollüberzeugung.

Kabat-Zinn 1996

- Statistisch signifikant reduzierte Schmerzen
- Hochsignifikant gestiegene Selbstachtung

Roth 1997

- Praktikables Konzept
- Breit in Schmerztherapie implementiert
- Spricht Mechanismen der Schmerzchronifizierung auf verschiedenen Ebene an

Zwischenmenschliche  
Beziehungen

Verbindung zum  
eigenen Körper

Befreien von Lasten  
der Vergangenheit und  
Ängsten der Zukunft

Schmerzreduktion

Schlaf verbessern

Einschränkungserleben  
reduzieren

# Professionelle Hilfe

Achtung!: Je nachdem wen man fragt bekommt man einen Lösungsvorschlag aus dem Fachgebiet.



VS.





# Fazit

- ✓ • Schmerzen sind weit mehr als die somatisch strukturelle Ebene hergibt
- ✓ • Lernvorgänge führen zu Angst und Vermeidungsverhalten
- ✓ • Biochemische Prozesse führen zu erhöhter Schmerzempfindlichkeit
- ✓ • Seien Sie neugierig und probieren Sie verschiedenste Ansätze aus
- ✓ • Das Resultat ist ein buntes Programm an Maßnahmen, die Sie als hilfreich empfinden.
- ✓ • Bewegung, psychologische Ansätze, Ernährung, Medikamente u.v.m. kommen in Frage
- ✓ • Probieren Sie unvoreingenommen aus
- ✓ • Selbstwirksamkeit ist zentraler Punkt um Schmerzchronifizierung zu unterbrechen
- ✓ • Praktizierte Achtsamkeit ist ein Konzept Schmerzen und Stress auf breiter Front entgegenzuwirken.

# Multimodale Therapie



**“Lose some weight, quit smoking, move around more, and eat the carrot.”**

Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit !





