

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



Medizinische Hochschule
Hannover

Schmerzdefinition der IASP (1979)

Schmerz ist eine unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung, die mit einer aktuellen oder potenziellen Gewebebeschädigung verbunden ist oder wie eine solche beschrieben wird.

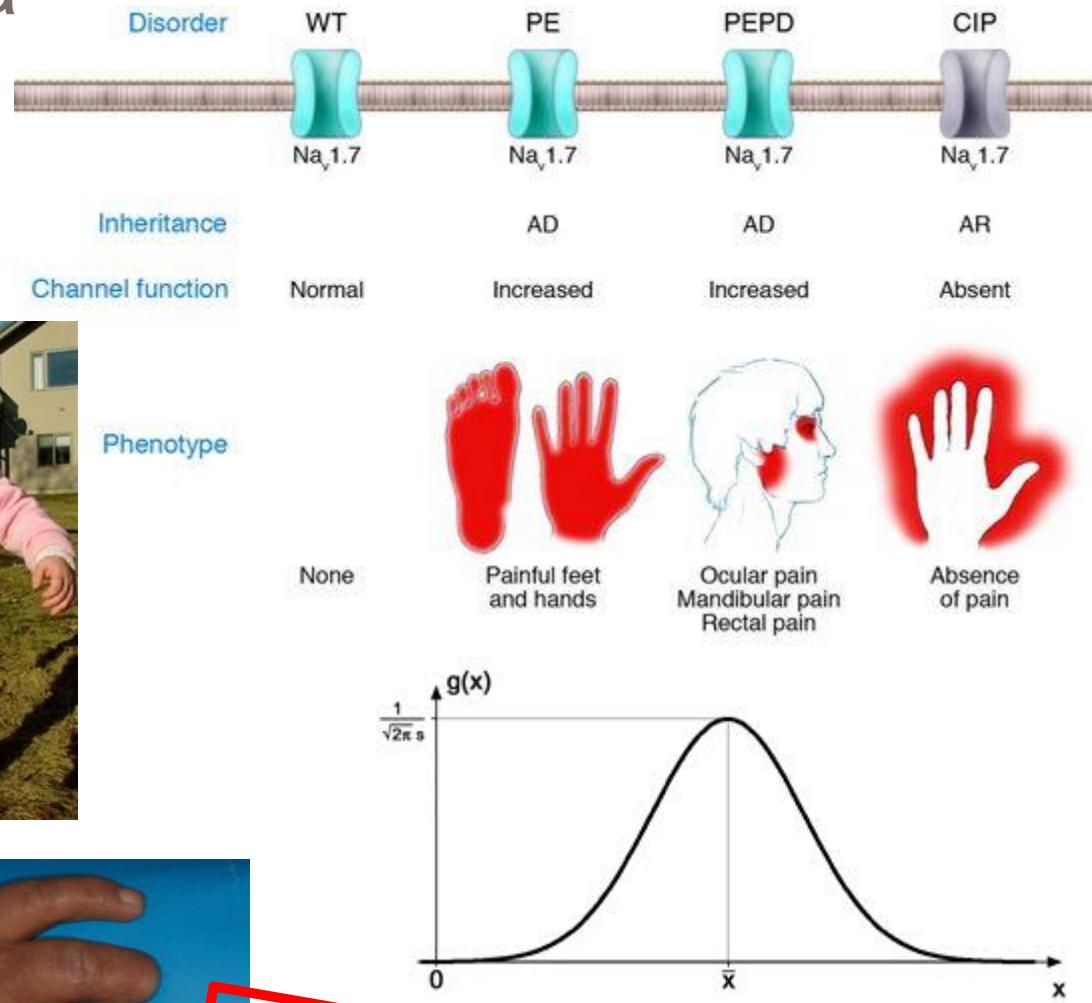
Schmerzen sind nicht nur ein Produkt nozizeptiver Vorgänge, sondern auch ein Produkt dessen, was der Patient glaubt, was geschieht.



Genetik... SCN9a



Christoph Korallus
Chronischer Schmerz
Selbstmanagement



Refresher
MHH
Medizinische Hochschule
Hannover

Schmerzbewertung ist der Schlüssel

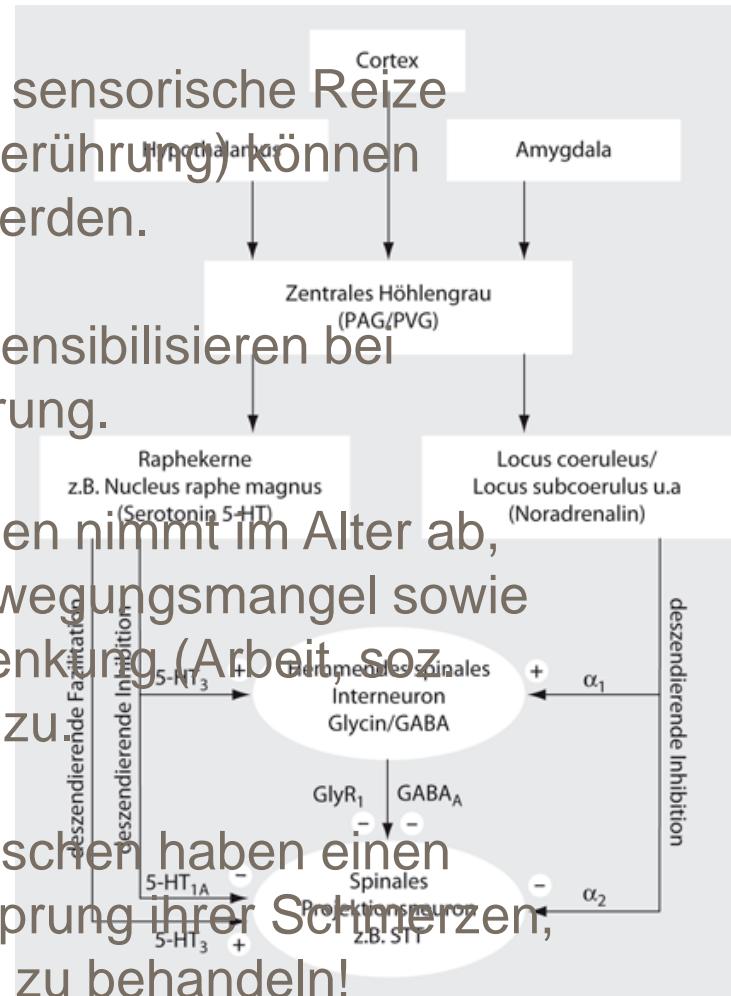


Christoph Korallus
Chronischer Schmerz
Selbstmanagement

Hannover

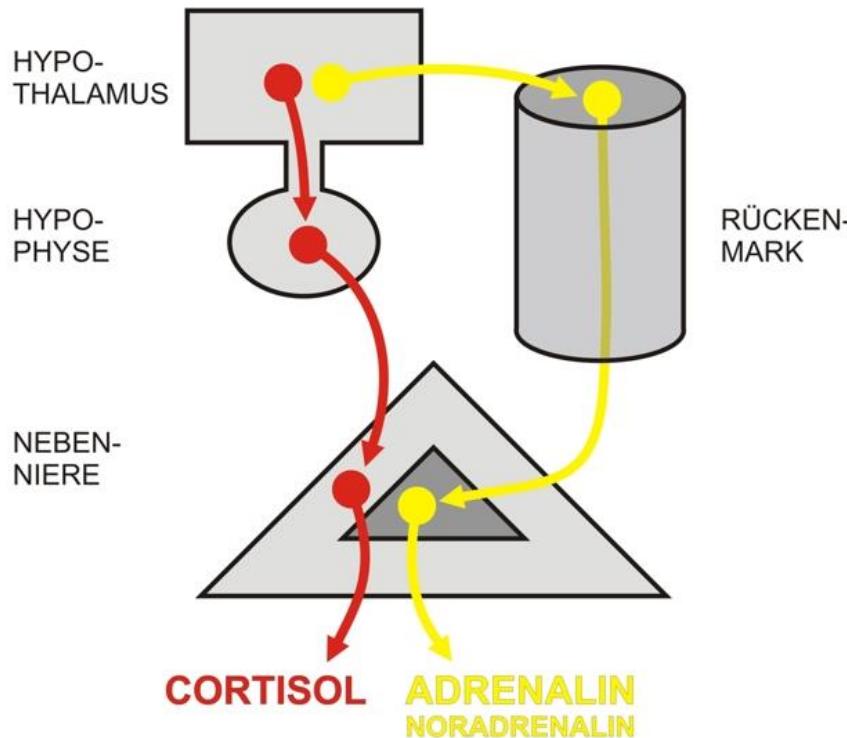
Schmerzverarbeitung

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



Stress: akut sinnvoll - chronisch nicht

Red arrow: HYPOTHALAMUS-HYPOPHYSEN-NNR-ACHSE
Yellow arrow: HYPOTHALAMUS-SYMPATHIKUS-NNM-ACHSE



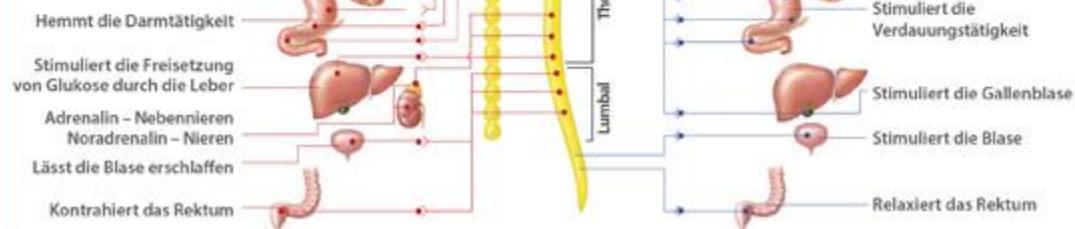
Minus

Verdauung wird gehemmt

Immunsystem wird gedämpft

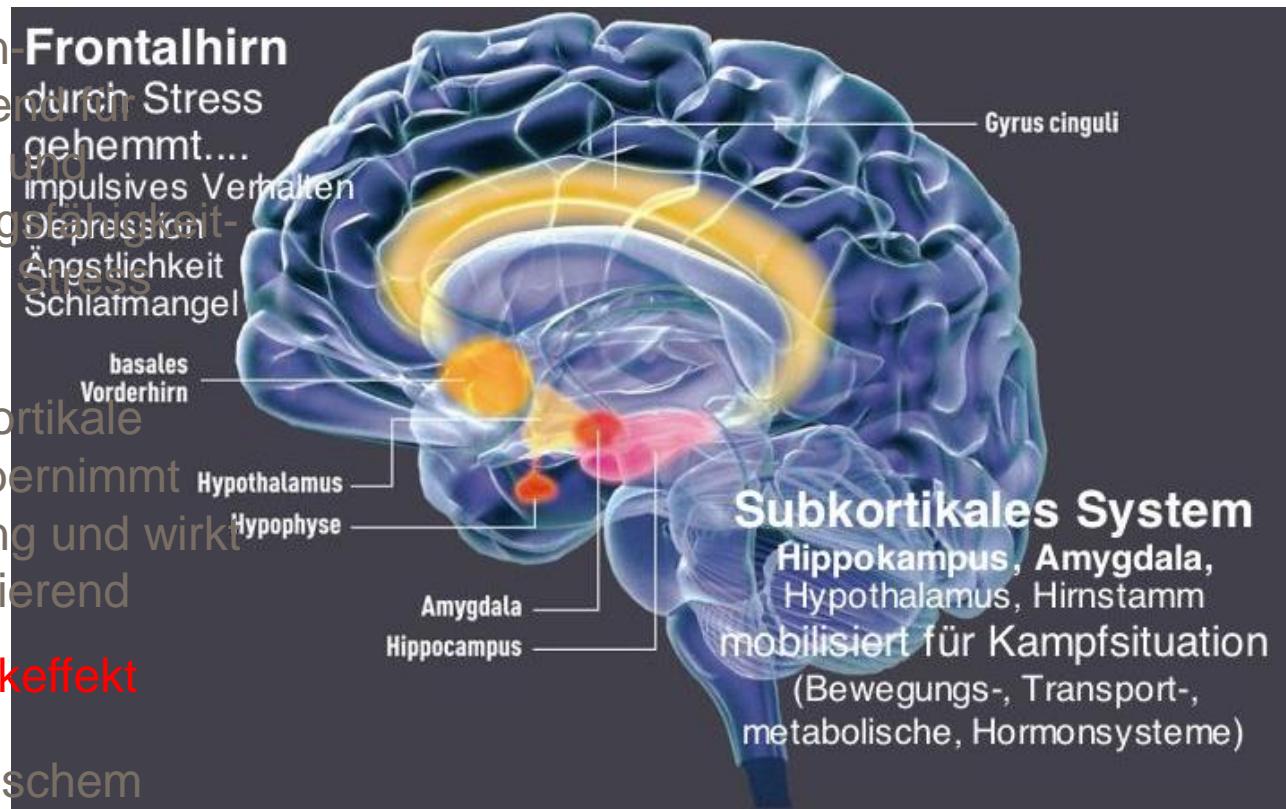
Entzündungshemmung

Hemmung der Geschlechtsorgane

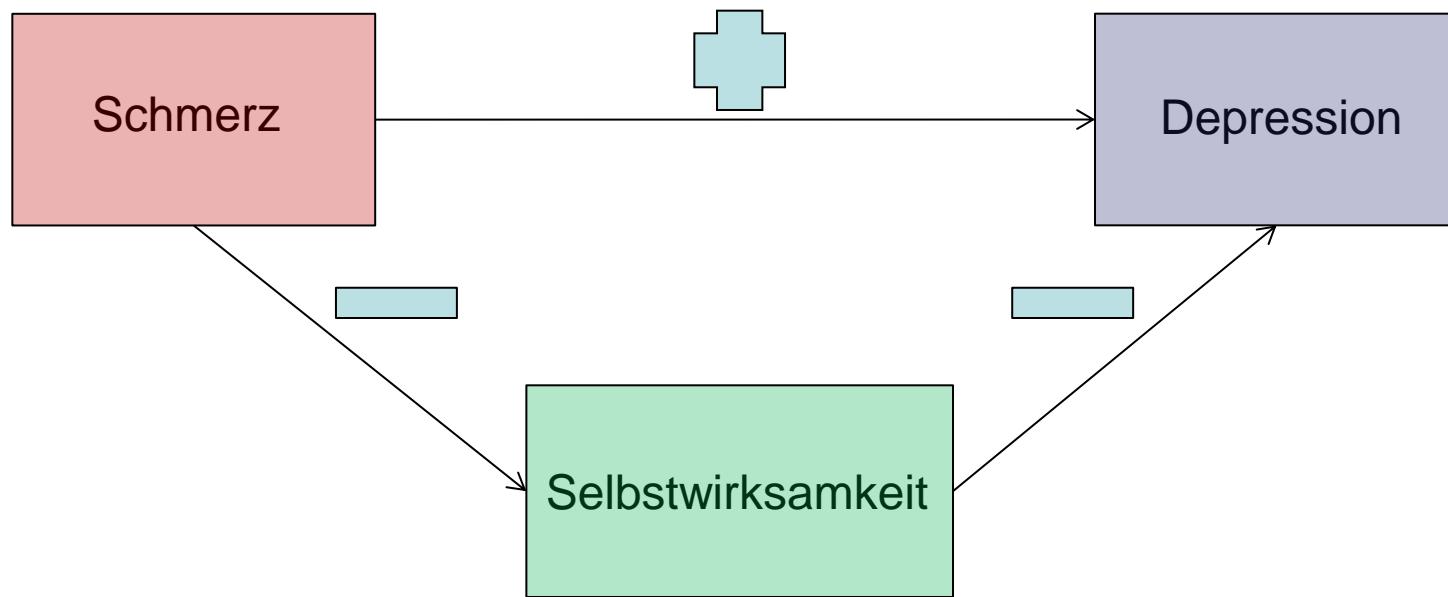


Die neuronale Ebene des Stresses

- Frontalhirn entscheidend für Flexibilität und Anpassungsfähigkeit wird durch Stress gebremst
- Das Subkortikale System übernimmt die Führung und wirkt stark aktivierend
Tunnelblickeffekt
- Bei chronischem Stress ermüdet das subkortikale System



Modell schmerzassoziiierter Depressivität



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

Offensive: Den Kampfgeist nicht verlieren!

Erinnerung Biopsychosoziales Modell!



PSYCHO



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



Christoph Korallus
Chronischer Schmerz
Selbstmanagement

MHH

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:

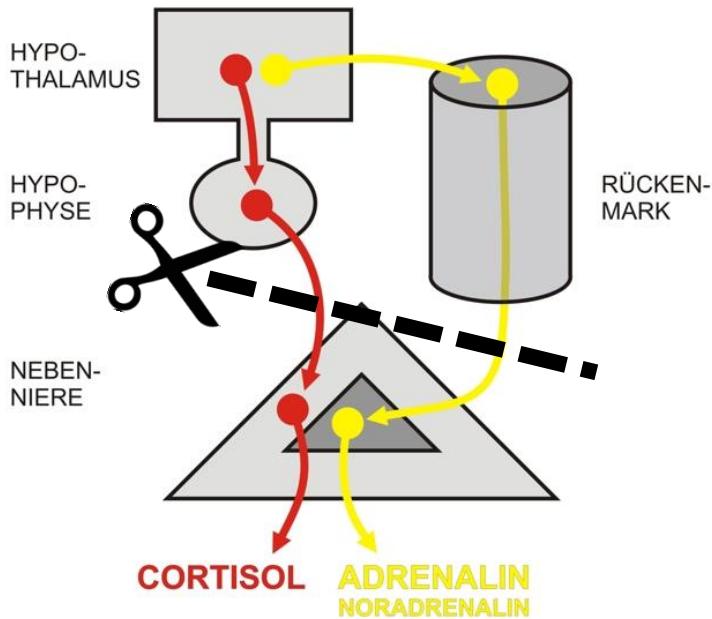
• Ausdauertraining (3x/Woche à 30 Minuten)

• TENS

• Akupunktur

(Knie- und Rückenschmerzen)

Selbstwirksamkeit



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



Entspannungstherapie

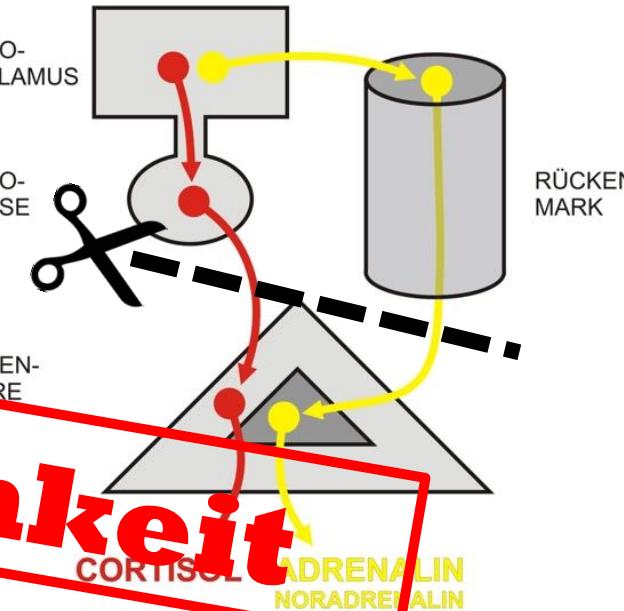
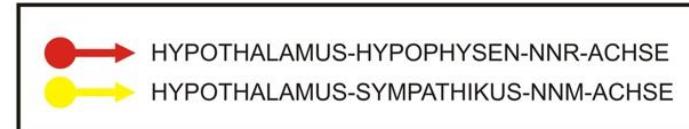
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung n. Jacobson
- Mindful-based Stress Reduction
- Yoga, Tai-Chi, Qigong

Auf physiologischer Ebene zentrale Effekte!

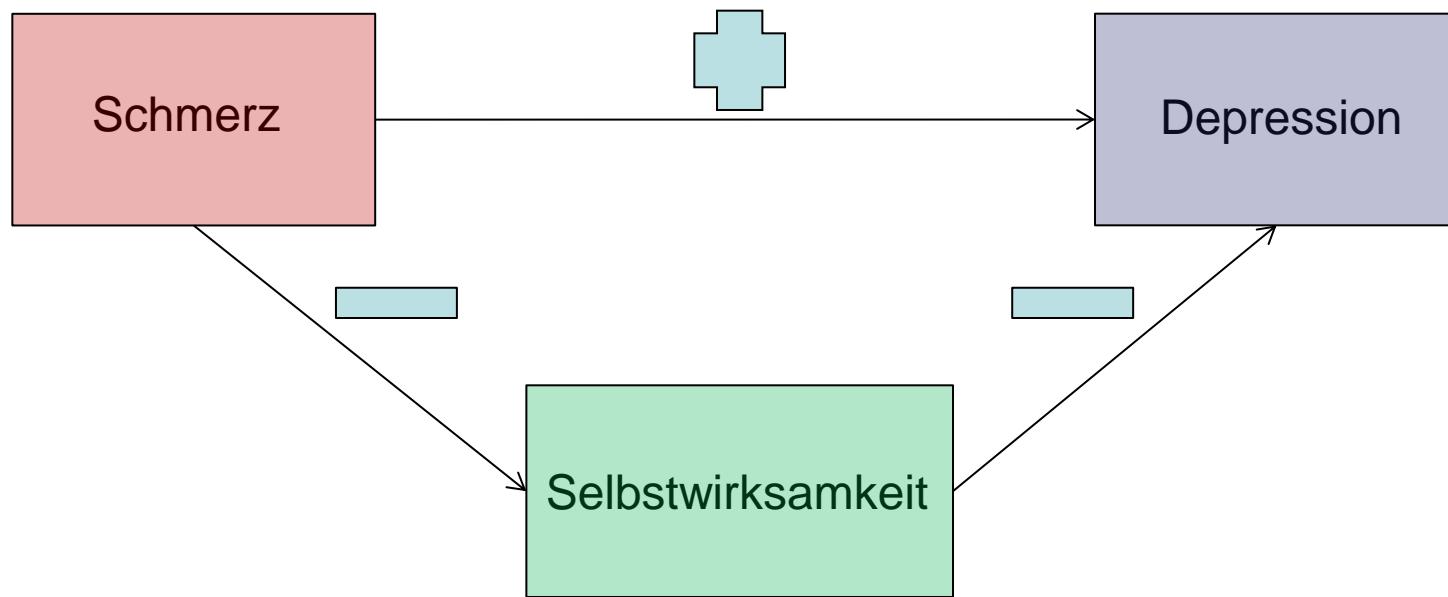
„Gehirnjogging“ -> tägliche Anwendung 20 Minuten.

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 schmerzassoziiierter 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!

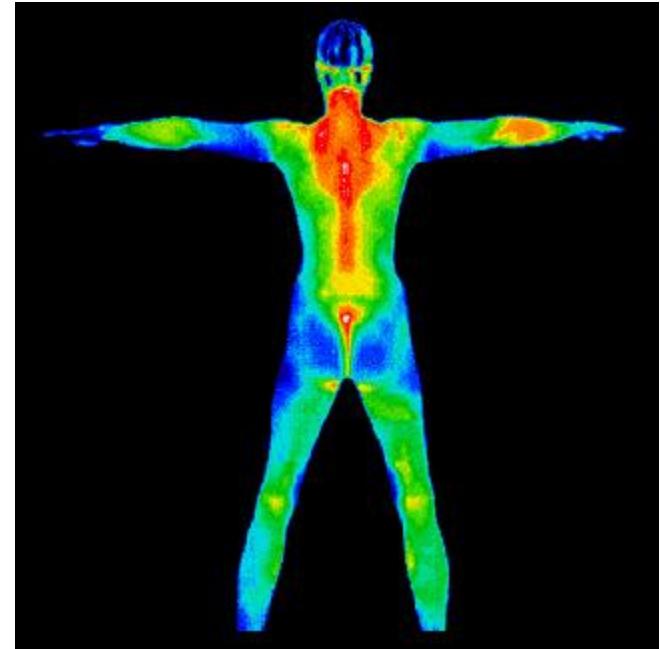


Sich zu ärgern gleicht dem trinken von Gift und dann zu hoffen, es würde deine Feinde töten.

(Nelson Mandela)

Body Scan

5 Minuten Kurzversion



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

Christoph Korallus
Chronischer Schmerz
Selbstmanagement

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

Christoph

Chronischer Schmerz

Selbstmanagement

Befreien von Lasten
der Vergangenheit und
Ängsten der Zukunft

Schlaf verbessern

Schmerzreduktion



Einschränkungserleben
reduzieren
Medizinische Hochschule
Hannover

Zwischenmenschliche
Beziehungen

Verbindung zum
eigenen Körper

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 !





Christoph Korallus
Chronischer Schmerz
Selbstmanagement