

Schmerzbewältigungstraining

Dipl.-Psych. Peter Mattenklodt
Schmerzzentrum

Universitätsklinikum
Erlangen

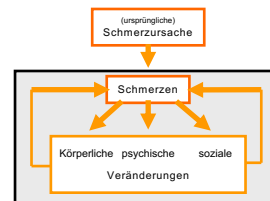
- Wozu braucht es einen Psychologen in der Schmerztherapie?
- Was sind sinnvolle Inhalte für ein Schmerzbewältigungstraining?



2

Ziele psychologischer Schmerztherapie

- Veränderung ungünstiger Verhaltens- und Erlebensstile im Umgang mit dem Schmerz
- Einüben schmerzhemmender Verhaltensweisen



Verbesserte Nutzung der eigenen Ressourcen im Umgang mit dem Schmerz

Universitätsklinikum
Erlangen

3

Teilziele sind u.a.:

- Selbstwirksamkeit bez Schmerzen erleben
- Schmerzen als Teil des Lebens akzeptieren
- Frei sein von irrationalen Ängsten
- Mit negativen Gefühlen im Zusammenhang mit Schmerzen umgehen können
- Eine realistische Lebensperspektive haben
- Mit Schmerzen im sozialen Kontext kompetent umgehen können
- Autonom im Umgang mit Gesundheitssystem sein

Universitätsklinikum
Erlangen

Schmerzbewältigungstraining

- kognitiv-behaviorale Trainingsprogramme
- Einzel oder Gruppe (6-10 Patienten)
- Vermittlung und Einüben von verhaltenstherapeutischer Techniken
- Ziel: Erhöhung der Selbstkontrolle



Universitätsklinikum
Erlangen

5

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

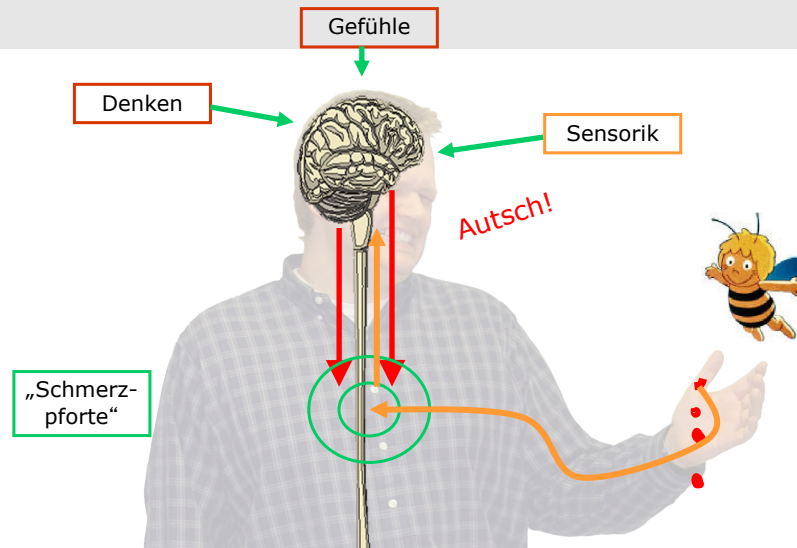
- Schmerzedukation



Universitätsklinikum
Erlangen

6

Das System der Schmerzverarbeitung



Mattenklodt P (2016): Schmerzpsychotherapie. In: Schuler M (Hrsg.). Therapie des älteren Schmerzpatienten. Berlin: De Gruyter.

7

Universitätsklinikum
Erlangen

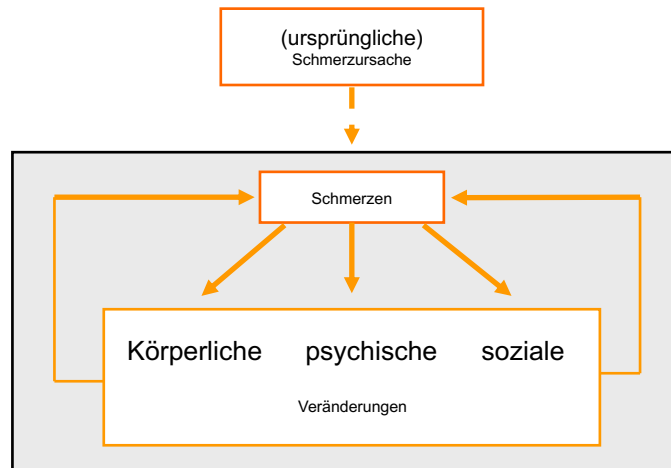
Zentrale Botschaften

- An der Schmerzwahrnehmung sind immer körperliche und (gesunde) psychische Prozesse beteiligt.
- somatischer Schmerzreiz und subjektives Schmerzempfinden stehen i.d.R. in keinem proportionalen Verhältnis zueinander.
- Die Schmerzwahrnehmung entsteht im Gehirn und ist (wie jede andere Wahrnehmung auch) das Ergebnis einer komplexen Verarbeitung des ursprünglichen Schmerzreizes.
- An dieser Verarbeitung sind wesentlich auch kognitive Bewertungsprozesse und emotionale Reaktionen beteiligt.
- Neben der aufsteigenden Schmerzleitung ins Gehirn gibt es auch eine absteigende Schmerzhemmung, die (beispielsweise auf Höhe des Rückenmarks) die Weiterleitung von Schmerzimpulsen hemmen kann (Metapher der „Schmerzpforte“ gemäß der *gate control*-Theorie nach Melzack und Wall (Melzack 1962)).

Mattenklodt P (2016): Schmerzpsychotherapie. In: Schuler M (Hrsg.). Therapie des älteren Schmerzpatienten. Berlin: De Gruyter.

Universitätsklinikum
Erlangen

Der Teufelskreis chronischer Schmerzen



Mattenklodt P (2016): Schmerzpsychotherapie. In: Schuler M (Hrsg.). Therapie des älteren Schmerzpatienten. Berlin: De Gruyter.

Universitätsklinikum
Erlangen

9

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz



Universitätsklinikum
Erlangen

10

Schmerzmonster am Wegrand



Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Beltz, 2012

Universitätsklinikum
Erlangen

11

Schmerzmonster am Wegrand



Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Beltz, 2012

Universitätsklinikum
Erlangen

12

Definition „Schmerzakzeptanz“

- mit Schmerzen leben, ohne zu versuchen, diese zu beherrschen oder zu vermeiden (v. a. wenn dies die Lebensqualität beeinträchtigt)
- sich aus dem Kampf gegen Schmerzen lösen und positiven Alltagsaktivitäten zuwenden



McCracken & Eccleston, *Pain* 105 (2003):197-204

Universitätsklinikum
Erlangen

13

Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und gib mir die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden.

Friedrich Christoph Oetinger



Universitätsklinikum
Erlangen

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung



Universitätsklinikum
Erlangen

15

Haben Sie Lust.....

- ...auf ein kleines Experiment?



Universitätsklinikum
Erlangen

16

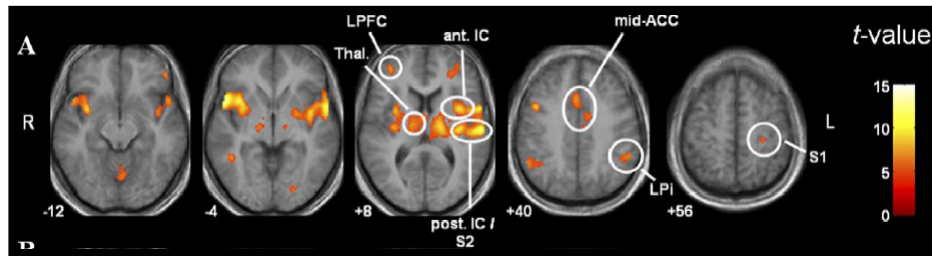
Distraction modulates connectivity of the cingulo-frontal cortex
and the midbrain during pain—an fMRI analysis

PAIN

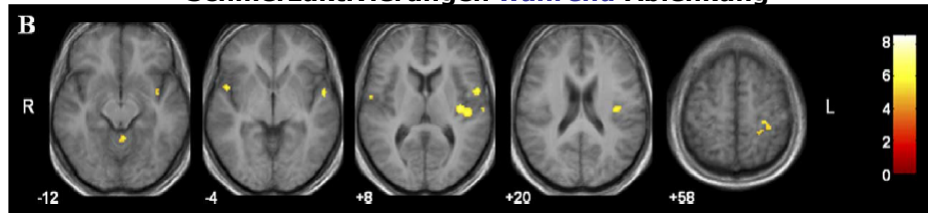
Michael Valet^{a,*}, Till Sprenger^a, Henning Boecker^{a,b}, Frode Willoch^b, Ernst Rummeny^c,
Bastian Conrad^d, Peter Erhard^{a,b,c}, Thomas R. Tolle^a

Pain 109 (2004)
399–408

Schmerzaktivierungen ohne Ablenkung



Schmerzaktivierungen während Ablenkung



Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten



Universitätsklinikum
Erlangen

Angenehmes Erleben



Was habe ich in den letzten
24 Stunden Angenehmes erlebt?

Universitätsklinikum
Erlangen

19

Angenehmes Erleben

■ Protokollieren schöner Momente

- Tagebuch der schönen Momente
- Komplimente-Buch
- Handy-Foto-Journal
- Was löst es in mir aus, wenn ich mein Tagebuch durchsehe?



■ Gezielter Aufbau angenehmer Aktivitäten

- Ideensammlung erstellen
- Allg. Liste möglicherweise hilfreich
- Persönlichen Plan erstellen

Universitätsklinikum
Erlangen

20

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung



Übung: „Und täglich grüßt das Murmeltier“



Was macht mein Leben wertvoll?

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken



Universitätsklinikum
Erlangen

23

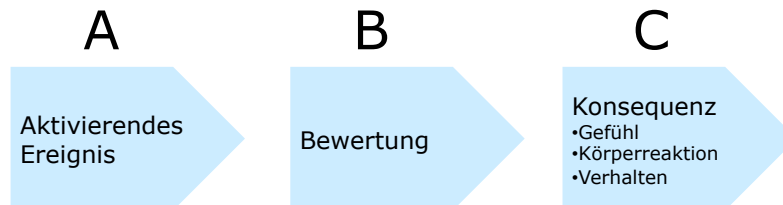
Schwerpunkte kognitiver Therapie

- Bewusstmachung von Kognitionen
- Überprüfung von Kognitionen und Schlussfolgerungen auf ihre Angemessenheit
- Korrektur von irrationalen Einstellungen
- Transfer der korrigierten Einstellungen ins konkrete Verhalten

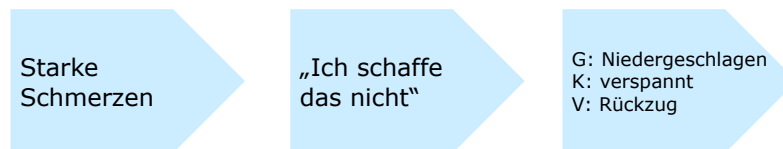


Universitätsklinikum
Erlangen

Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken Das „Gedanken-ABC“



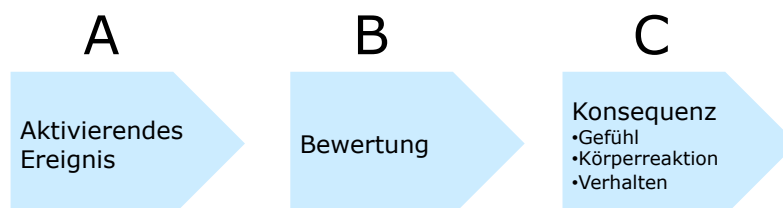
Nicht hilfreiches Beispiel:



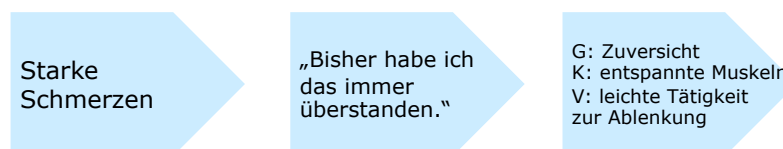
A.Ellis, 1993

Universitätsklinikum
Erlangen

Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken Das „Gedanken-ABC“



Hilfreiches Beispiel:



A.Ellis, 1993

Universitätsklinikum
Erlangen

Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken Das „Gedanken-ABC“ üben

A: Situation	B: Gedanke	C: Gefühl
Nachbar grüßt mich nicht.	„Der ist scheinbar immer noch sauer wg der Party neulich. Wie kann man nur so nachtragend sein?“	sauer, gekränkt
Nachbar grüßt mich nicht.	„Komischer Kau.“	neutrales Gefühl
Starke Schmerzen	„Mein Rücken ist total kaputt.“	?
Starke Schmerzen	?	Zuversicht

Passend dazu als therapeutische Geschichte:
P. Watzlawick: „Die Geschichte mit dem Hammer.“
Aus: Die Anleitung zum Unglücklich sein. Piper, 1983

Universitätsklinikum
Erlangen

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

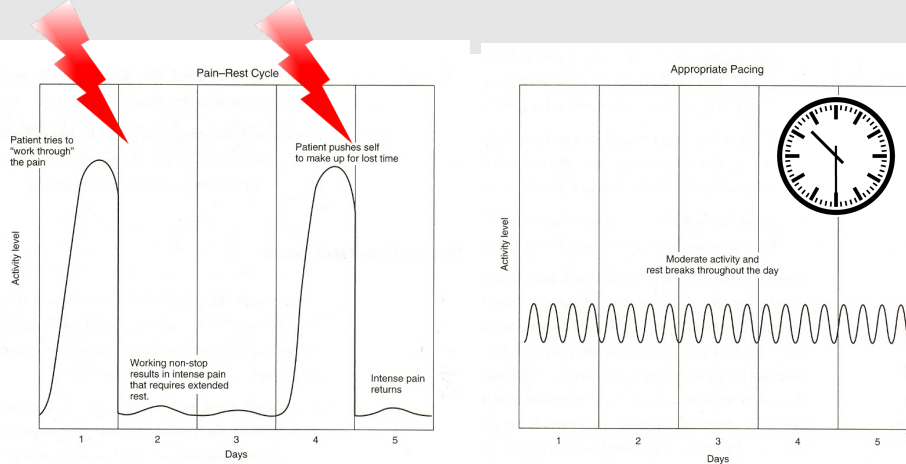
- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken
- Balance von Ruhe und Belastung
- Entspannung und Imagination



Verändert die Einstellung zum Schmerz und vermittelt Bewältigungsstrategien.

Universitätsklinikum
Erlangen

Ruhe-Aktivitäts-Management (Pacing)



schmerz-kontingent

zeit-kontingent

Universitätsklinikum
Erlangen

4 Schritte zum Ruhe-Aktivitätsmanagement

- Geeignete genau definierte Aktivität für Pacing auswählen
- Dauer körperlicher Aktivität festlegen (Baseline - 20-30%)
- Dauer für Pausen festlegen (Baseline + 20%)
- 3 P's: Prioritäten, Planen, Praktizieren
- Aktivität langsam steigern, Pausenzeiten langsam verringern
- Bei Schmerzverstärkungen: Aktivitätszeit halbieren und in den folgenden 3 Tagen schrittweise wieder steigern

Keefe et al. In: Turk & Gatchel (2002)

Universitätsklinikum
Erlangen

**Pacing-Aufgabe:
Stadtbummel**

- mit Kauf eines Geschenks für Enkelkind
- und einer Dose Haarspray beim Friseur

Stadtbummel

"In der Pause liegt die Kraft"

- zu Fuß zum Bus 5-10'
- Busfahrt zu Arkaden 10'
- zu Fuß zum Kaufhof
- Sittpause: Bank vor Kaufhof (Regen: in den Arkaden) 10'
- im Kaufhof sitzen 20'
- Sittpause im Kaufhof (siehe Rollstuhlfahrer) Decke besichtigen weiteren Shopping planen 10'
- im Kaufhof weiter sitzen 20'
- Sittpause wie oben 10'
- zu Fuß zum Friseur Böhmert 10' + 10'
- auf heller Straße beim Friseur Pause machen 30' ↑
- zu Fuß zum Bus 5'
- mit Bus nach Hause 10'

2:45 h

Lesetipps



Basler 1998

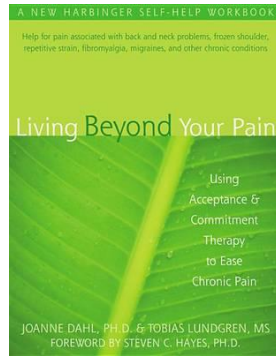


Schmerzen verlernen
Jutta Richter
★★★★☆ 11
Taschenbuch
EUR 19,99 Prime



Schmerzen verstehen
David Butler
★★★★☆ 20
Gebundene Ausgabe
EUR 39,99 Prime

Lesetipps: ACT und Schmerz



J. Dahl & T. Lundgren (2006):
Living beyond your pain. Using
Acceptance and Commitment Therapy
to Ease Chronic Pain.
Oakland: New Harbinger.

Universitätsklinikum
Erlangen

39

Lesetipps für Patienten und Angehörige



Chronische Schmerzen

› Martin von Wachter

★★★★★ 2

Taschenbuch

EUR 19,99 ✓ Prime



Schmerz - eine
Herausforderung:
Informationen für
Hans-Günter Nobis

★★★★★ 4

Taschenbuch

EUR 9,95 ✓ Prime

linikum
Erlangen

40

Zum Schluss:



Universitätsklinikum
Erlangen

41

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Dipl.-Psych. Peter Mattenklodt
Leitender Psychologe
Schmerzzentrum
Universitätsklinikum Erlangen
Krankenhausstr. 12
91054 Erlangen

peter.mattenklodt@uk-erlangen.de
<http://www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de>



Universitätsklinikum
Erlangen

42