

# FOKUS GESUNDHEIT

Fokus Gesundheit ist eine von der Redaktion unabhängige PR-Seite. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

## Wenn sich der Schmerz verselbstständigt

Chronische Schmerzen ohne klaren körperlichen Befund sind keine Einbildung. Dank spezifischer Diagnose- und Behandlungsmethoden erhalten Betroffene Hilfe. Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) beschreiten hier neue Wege.

Text und Foto: Andreas Krebs

Manuel K. hat seit Jahren drückende Schmerzen beidseitig im Kopf- und Nackenbereich. Medikamente und weitere Therapieversuche waren nur wenig erfolgreich. Auch Untersuchungen mit MRI-Aufnahmen zeigten keine Auffälligkeiten. Immer öfter meldete sich Manuel K. wegen der Schmerzen von der Arbeit ab, und bei seinen geliebten Töfffahrten mit Kollegen musste er meist passen. Er fühlte sich zunehmend niedergeschlagen und hoffnungslos.

### Bekannter Krankheitsverlauf bei chronischem Schmerz

Das Schmerzerleben von Manuel K. entwickelte sich zu einem Leidensdruck, der nicht nur die Arbeitsfähigkeit, sondern auch soziale Kontakte massiv beeinträchtigte. Ben Brönnimann, Leiter Spezialsprechstunde Chronische Schmerzen bei den Psychiatrischen Diensten Aargau AG (PDAG), trifft diesen Krankheitsverlauf häufig an: «Neben körperlichen Beschwerden entstehen psychische



Dr. phil. Ben Brönnimann, Leiter Spezialsprechstunde Chronische Schmerzen und Co-Leiter Special Interest Group Schmerzpsychologie in einem Diagnosegespräch. Bild: zvg

### «Die Unterteilung in psychische und in körperliche Schmerzen ist überholt.»

und soziale Einschränkungen. Dies kann zur Chronifizierung des Leidens beitragen.»

Schmerzempfindungen sind unangenehm und gleichzeitig überlebenswichtig. Sie warnen uns vor Gefahren und gehören zu einem unserer stärksten motivationalen Systeme. Schmerzen können jedoch zu einer eigenständigen Erkrankung werden.

Es werden grundsätzlich zwei Schmerzarten unterschieden: akuter und chronischer Schmerz. Akuter

schmerz verschwindet in der Regel, wenn die verursachende Bedingung wegfällt, z. B. wenn der Rosendorn aus dem Finger entfernt ist. Chronischer Schmerz hingegen bleibt, auch nachdem seine körperliche Ursache behoben ist, länger als drei Monate bestehen und verliert seine Warnfunktion.

### Der Umgang mit «psychischen» Schmerzen

Gelegentlich wird Schmerzpatienten unterstellt, sie bildeten sich die Schmerzen ein, denn diese seien «nur» psychisch bedingt. Ben Brönnimann differenziert: «Die Unterteilung in psychische und körperliche Schmerzen ist überholt. Moderne Forschungsergebnisse zeigen, dass kör-

perliche und seelische Vorgänge zusammen zu betrachten sind.»

Zur Illustration: Eine Depression kann sich aus einem chronischen Schmerz entwickeln und gleichzeitig haben Depressive eine deutlich niedrigere Schmerzschwelle. Dabei weist Ben Brönnimann darauf hin, dass das Schmerzempfinden individuell ist und sich nicht objektiv messen lässt: «Schmerz kann man nicht sehen, weder in MRI-, noch in Röntgenaufnahmen oder in Laborwerten.»

Behandlungsmethoden von chronischen Schmerzen wie Medikamente oder Operationen vernachlässigen häufig die Berücksichtigung psychischer und sozialer Auswirkungen, bemängelt Schmerzspezialist Ben Brönnimann. Dabei liege gerade hier ein

Lösungsansatz, denn lang andauernde Schmerzen senkten Motivation, Stimmung, Entspannungsfähigkeit und Schlafqualität, was zu Ängsten, sozialem Rückzug und Medikamentenabhängigkeit führen kann. Für den besseren Umgang mit dem Schmerz sei deshalb die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten wichtig.

### Erfolgreiche Schmerztherapie ist interdisziplinär

Es sei zentral, nebst dem Leidensdruck durch den Schmerz auch weitere Belastungen zu berücksichtigen und hilfreiche Ressourcen zu fördern, betont Ben Brönnimann. So hat Manuel K. ein schmerzpsychologisches

Assessment aufgezeigt, dass er sich durch Versagensängste bei der Arbeit und im Privatleben häufig selber überfordert. Durch die Unterstützung von Schmerzpsychologen hat er seine Entspannungsfähigkeit und seinen Umgang mit Stress verbessern und so den

### «Neben körperlichen Beschwerden entstehen psychische und soziale Einschränkungen.»

Leidensdruck senken können. Auch hat er eine Entlastung erfahren, nachdem er seine Partnerin und seine Vorgesetzten in den Umgang mit seinem chronischen Schmerz mit einbezogen hat. Auch das ist Teil der modernen, interdisziplinären und ganzheitlichen Schmerztherapie. Wie Manuel K. können davon viele Betroffene profitieren, ist Ben Brönnimann überzeugt.

Manuel K. freut sich derweil, dass er wieder arbeiten und Töff fahren kann – eine deutliche Steigerung seiner Lebensqualität.

## Angebot für Schmerzpatienten in Aarau

Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) bieten für Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen Spezialsprechstunden an. Ziel ist, den Schmerzpatienten eine zweckmässige interdisziplinär orientierte Abklärung und Behandlung zu ermöglichen. Weitere Informationen: Telefon 056 461 91 00, E-Mail: ambulatorium.aarau@pdag.ch, www.pdag.ch.

## Interdisziplinäre Behandlung gegen chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen sind weit verbreitet. In internationaler und nationaler Zusammenarbeit setzen sich spezialisierte Ärzte und Psychologen für wirksamere Therapieverfahren ein.

Studien der letzten Jahre zeigen, dass in Europa jede fünfte Person an chronischen Schmerzen leidet. Dabei liegen die häufigsten Ursachen bei Erkrankungen der Gelenke sowie im Nacken- und Rückenbereich.

Die internationale Schmerzgesellschaft (IASP) rät zur interdisziplinären Behandlung. Dem trägt die Schweizer Vertretung der IASP durch national organisierte Special Interest Groups (SIG) Rechnung. Die betreffende SIG setzt sich für die Etablierung schmerzpsychologischer Ansätze im interdisziplinären Setting ein und fördert die entsprechende Weiterbildung in der Schweiz.



Dr. med. Katrin Hanno. Bild: zvg

Dr. med. Katrin Hanno, Leitende Ärztin bei den Psychiatrischen Diensten Aargau AG (PDAG), schätzt diese Entwicklung als sehr positiv ein: «Nebst diesen spezifischen Diagnose- und Therapieverfahren entwickeln wir für Betroffene niederschwellige Angebote. Wir wollen damit erreichen, dass

Schmerzpatienten in kurzer Zeit Hilfe in Form einer biopsychosozialen Behandlung finden. Dies ist bis heute nicht selbstverständlich, obwohl rund zwanzig Prozent der Bevölkerung unter chronischem Schmerz leiden.»

Die durch die IASP geförderten schmerzpsychologischen Ansätze beinhalten Entspannungsverfahren, Biofeedback, Stressbewältigung und Achtsamkeit, Hypnose sowie Acceptance- und Commitment-Ansätze bei therapieresistenten Schmerzen. *krea*

Weitere Informationen: [www.swisspainsociety.ch](http://www.swisspainsociety.ch)

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker

Verein für psychisch Kranke Aargau



gesund  
heit  
aargau