

## Chronischer Schmerz

Etwa 12% der Menschen in Deutschland, der über 18 jährigen, leiden unter chronischen Schmerzen. Hierbei leiden Frauen häufiger unter chronischen Schmerzen als Männer. Von einem chronischen Schmerzerleben spricht man, wenn der Schmerz länger als 6 Monate anhält und hierdurch eine starke Beeinträchtigung entsteht. Das Schmerzerleben führt zu Veränderungen auf der kognitiven-, emotionalen- sowie Verhaltensebene.

### Ursachen

Die Chronifizierung von Schmerzen wird durch multiple Faktoren bedingt. Hierbei haben biologische, psychologische und soziale Faktoren einen großen Einfluss. Biologische Einflussfaktoren sind überwiegend an einer Entstehung von chronischen Schmerzen beteiligt, wobei psychologische und soziale Faktoren zur Aufrechterhaltung dieser beitragen. Diese Faktoren interagieren miteinander und führen möglicherweise zur Chronifizierung bei.

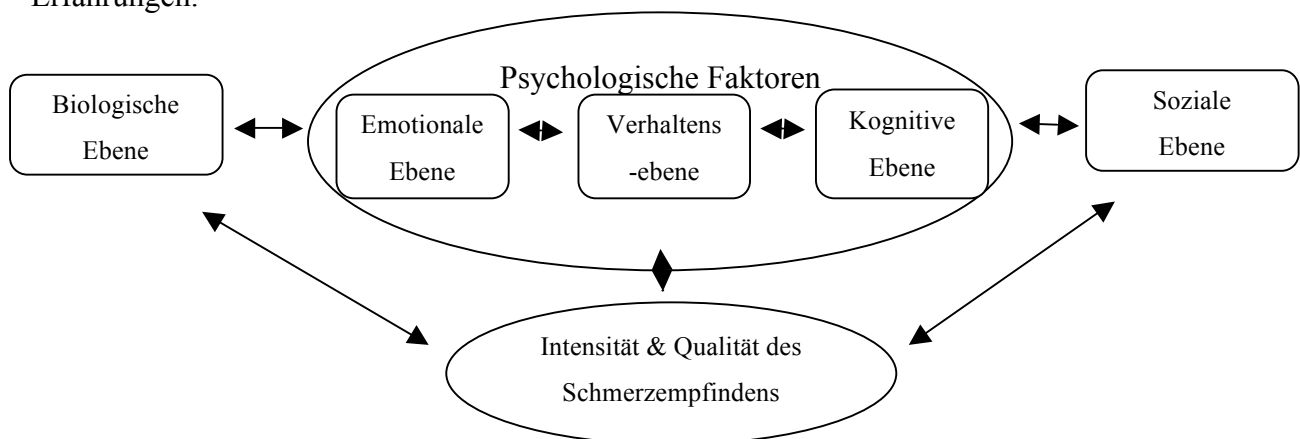
Biologische Ebene: Verletzungen, Krankheiten, genetische Prädispositionen zum erhöhten Schmerzempfinden, hormonelle Veränderungen.

Verhaltensebene: häufige Arztbesuche und Arztwechsel, das Nutzen von verschiedenen Behandlungsmethoden ohne Erfolg, Medikamenteneinnahme, Rückzugs- und Schonverhalten.

Kognitive Ebene: ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Schmerz und seinen Folgen, katastrophisierende Gedanken zu den Schmerzfolgen, geringe Kontroll- und hohe Hilflosigkeitsüberzeugung.

Emotionale Ebene: depressive Verstimmung, Ängste, Gefühl der Hoffnungs- und Hilflosigkeit.

Soziale Ebene: familiäres Verhalten in Bezug auf Schmerz, Arbeitsplatzbedingungen, Verstärkung durch Faktoren im Gesundheitssystem, vergangene und gegenwärtige belastende Erfahrungen.



## **Therapie**

Die therapeutischen Maßnahmen haben zum Ziel das Erleben & Empfinden des Schmerzes sowie die Verhaltenseinschränkungen zu reduzieren. Hierzu werden kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren eingesetzt, um folgende Ziele zu erreichen:

- Erarbeiten eines plausiblen Bedingungsmodells des Schmerzes.
- Reduktion der schmerzbezogenen Selbstaufmerksamkeit.
- Einüben von Entspannungstechniken zur Schmerz und Stressreduktion.
- Umstrukturieren dysfunktionaler kognitiver Einstellungen und Verarbeitungsweisen.
- Aufbau von positiv verstärkenden Aktivitäten.