



Leidenschaft  
fürs Leben.

SRH 2021  
Visionen, Ziele, Strategien

# Akuter und chronischer Schmerz



Vortrag der Abteilung Klinische Psychologie  
SRH-Gesundheitszentrum Dobel



# Akuter Schmerz

Was ist die biologische Funktion des akuten Schmerzes?



# Akuter Schmerz

## Was tun, wenn akuter Schmerz auftritt?

- Erst Arzt aufsuchen für Diagnose und ggf. Einleitung der medizinischen Behandlung
- Danach **sofort und unbedingt Schmerzreduktion!**



# Akuter Schmerz

Wie kann ich akute Schmerzen reduzieren?

Schmerzmittel



# Chronischer Schmerz

## Wie entsteht chronischer Schmerz?

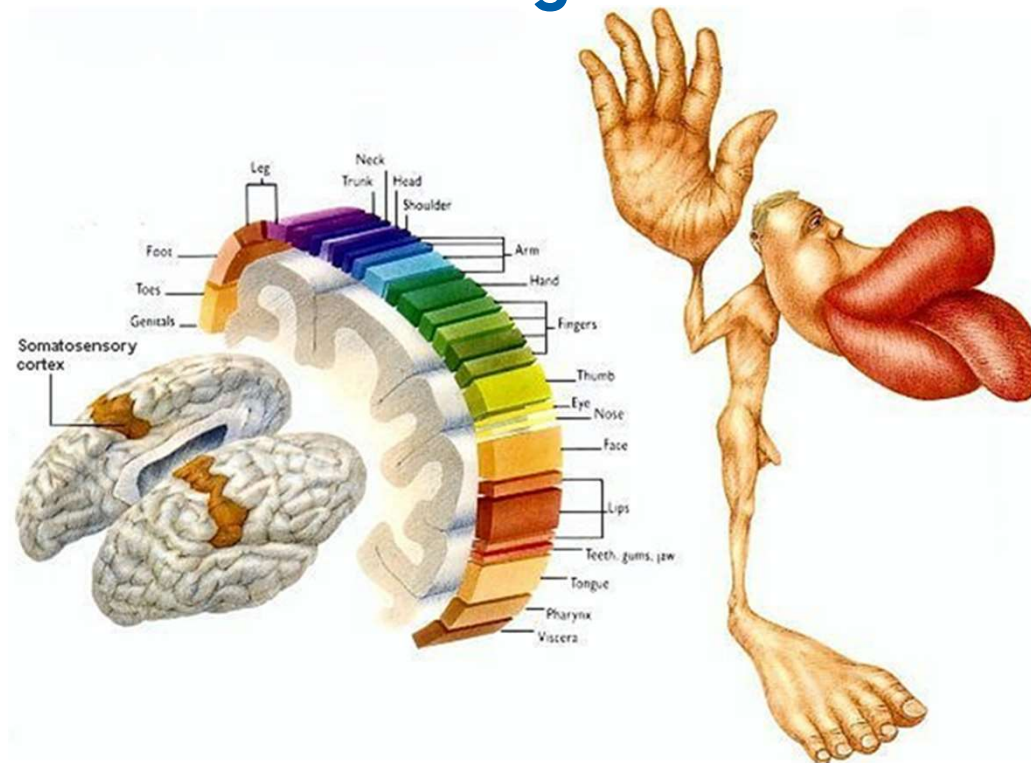
Anhaltende  
Schmerz-  
meldungen  
verändern  
sensible  
Areale im Gehirn



Ständige Schmerzsignale  
führen zu Veränderungen  
in den Schmerzbahnen  
im Rückenmark

# Chronischer Schmerz

## Die Schmerzwahrnehmung und der Homunkulus



# Chronischer Schmerz

## Das Schmerzgedächtnis. Was ist das?

Das Gehirn meldet starke Schmerzen, obwohl keine entsprechende körperliche Schädigung in dem entsprechenden Organ mehr medizinisch festgestellt werden kann.

Beispiel: Phantomschmerz



**SCHMERZEN VERLIEREN IHRE WARNFUNKTION**

# Chronischer Schmerz

## Kriterien für chronische Schmerzen

Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus ICD 10

- Seit **mind. 6 Monaten Schmerzen**
- **Ausgangspunkt** ist ein physiologischer Prozess bzw. eine **körperliche Störung**
- **Psychischer Prozess** trägt zur **Aufrechterhaltung** und Schweregrad der Schmerzen bei, war aber zu Beginn nicht ursprünglicher Auslöser des Schmerzes.
- Extremer **Leidensdruck** in sozialen, beruflichen und anderen Lebensfunktionen.



# Chronischer Schmerz

## Wie wird chronischer Schmerz vom Betroffenen verarbeitet?

### Phase des Nicht-haben-wollens

„Es muss doch eine Therapie geben, damit der Schmerz weggeht“

„Ich will es nicht akzeptieren“

„Irgendeinen Arzt werde ich finden, der mir den Schmerz nimmt“

# Chronischer Schmerz

## Wie wird chronischer Schmerz vom Betroffenen verarbeitet?

### Phase der aufbrechenden Gefühle

Verzweiflung

Wut

Traurigkeit bis hin zur Depression

Hilflosigkeit

Angst

Aggression

Reizbarkeit



# Chronischer Schmerz

## Wie wird chronischer Schmerz vom Betroffenen verarbeitet?

### Phase der Neuorientierung

### Akzeptieren der Schmerzen



„Ich sollte versuchen, trotz der Schmerzen mein Leben zu gestalten“

„Wenn der Schmerz nicht weggeht, kann ich vielleicht lernen, ihn positiv zu beeinflussen“

# Chronischer Schmerz

## Wie wird chronischer Schmerz vom Betroffenen verarbeitet?

### Phase des neuen Lebenskonzepts



Aktiv mit Beschwerden umgehen,  
um am Leben wieder teilnehmen zu können!



# Chronischer Schmerz

## Wie kann ich chronische Schmerzen bewältigen?



Viel Bewegung !!!!



Notfallkoffer für die Schmerzreduktion,  
z.B. Entspannung, Musik, Pausen machen.

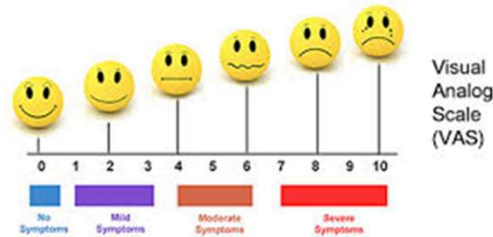
Ablenkung, z.B. Wiederaufnahme sozialer Kontakte, sich mit  
angenehmen Aktivitäten  
beschäftigen.



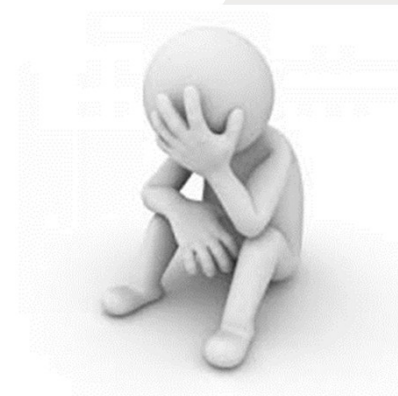
# Chronischer Schmerz

## Wie kann ich chronische Schmerzen bewältigen?

Vermeiden von Schmerzspitzen durch gleichmäßige tägliche Belastung



Überdauernde negative Gedanken überwinden und depressive Symptome psychotherapeutisch bewältigen



# Chronischer Schmerz

## Wie kann ich chronische Schmerzen bewältigen?



Gestaltung der Berufstätigkeit nach medizinischen Vorgaben



Abbau von Stressoren im Alltag und Stressmanagement.

Wer nicht alleine weiterkommt: interdisziplinäre Schmerztherapie/spezielle Schmerzpsychotherapie  
<http://www.dgss.org>

# chronischer Schmerz

Herr M., 32 Jahre, chronischer Schmerzpatient

„Am Anfang saß der Schmerz am Steuer, mit der Zeit konnte ich ihn auf den Beifahrersitz setzen, dann lernte ich ihn auf die Rückbank zu verweisen und mein Ziel ist es, ihn in den Kofferraum zu bringen. Dort darf er bleiben, ohne die Richtung vorzugeben!“





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Noch Fragen

**Kontakt:**

Dipl. Psych. Jana Nehls  
SRH Gesundheitszentrum Dobel  
Neuenbürger Str. 49  
75335 Dobel  
T +49 7083 747- 3716  
Jana.Nehls@srh.de  
www.srh.de