

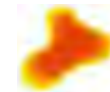
# Chronische Schmerzen – Ursachen, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten



Prof. Dr. med. Konrad Streitberger  
Leitender Arzt Schmerzzentrum Insel

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

**SCHMERZ  
ZENTRUM**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Häufigkeit und Kosten chronischer Schmerzen

Received: 23 February 2024 | Revised: 20 July 2024 | Accepted: 23 July 2024  
DOI: 10.1002/ejp.4712

ORIGINAL ARTICLE



## Correlates of chronic pain onset and recovery in the CoLaus cohort

Giada Dirupo<sup>1,2</sup> | Jean-Benoit Rossel<sup>3</sup> | Nicolas Fournier<sup>4</sup> | Audrey D'Andrea<sup>4</sup> | Peter Vollenweider<sup>5</sup> | Isabelle Decosterd<sup>4,6</sup> | Marc René Suter<sup>4,6</sup> | Chantal Berna<sup>1,4</sup>

### Schweiz

- Chronische Schmerzen 43%

Received: 11 September 2023 | Revised: 29 November 2023 | Accepted: 22 December 2023  
DOI: 10.1002/ejp.2234

ORIGINAL ARTICLE



## The costs of chronic pain—Long-term estimates

Audun Stubhaug<sup>1,2</sup> | Johan Liseth Hansen<sup>3,4</sup> | Sara Hallberg<sup>3</sup> | Anders Gustavsson<sup>3,5</sup> | Anne Elise Eggen<sup>6</sup> | Christopher Sivert Nielsen<sup>1,7</sup>

### Norwegen:

- Chronische Schmerzen 36%
- 12 Mrd € / J = ca. 4% vom BIP

## Muskuloskelettale Schmerzen

- 23.5 Mrd CHF / J

Prävention von muskuloskelettalen Erkrankungen / Prévention des maladies musculo-squelettiques

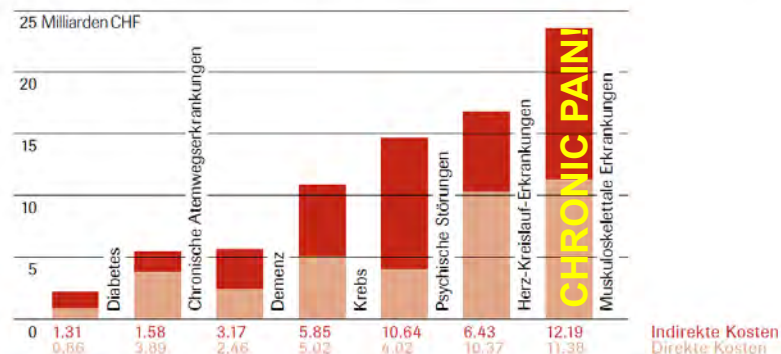


Abbildung 19-2: Direkte und indirekte Kosten nichtübertragbarer Erkrankungen. Quelle: Wieser et al., 2014 [4].

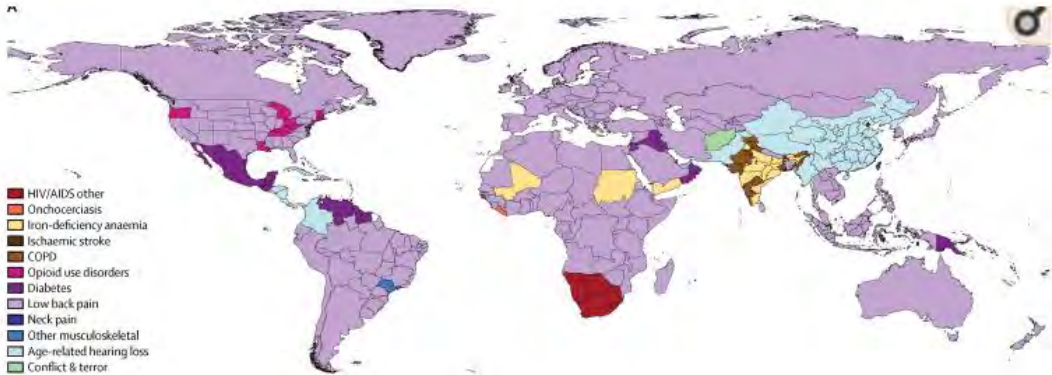
# Globale Belastung durch Krankheiten

Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

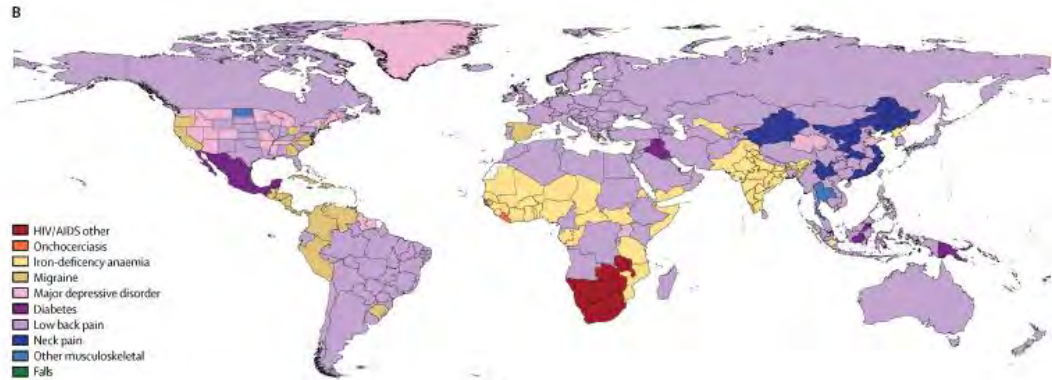
Rückenschmerzen

Nr.1

Mit 57,6 Mio YLD

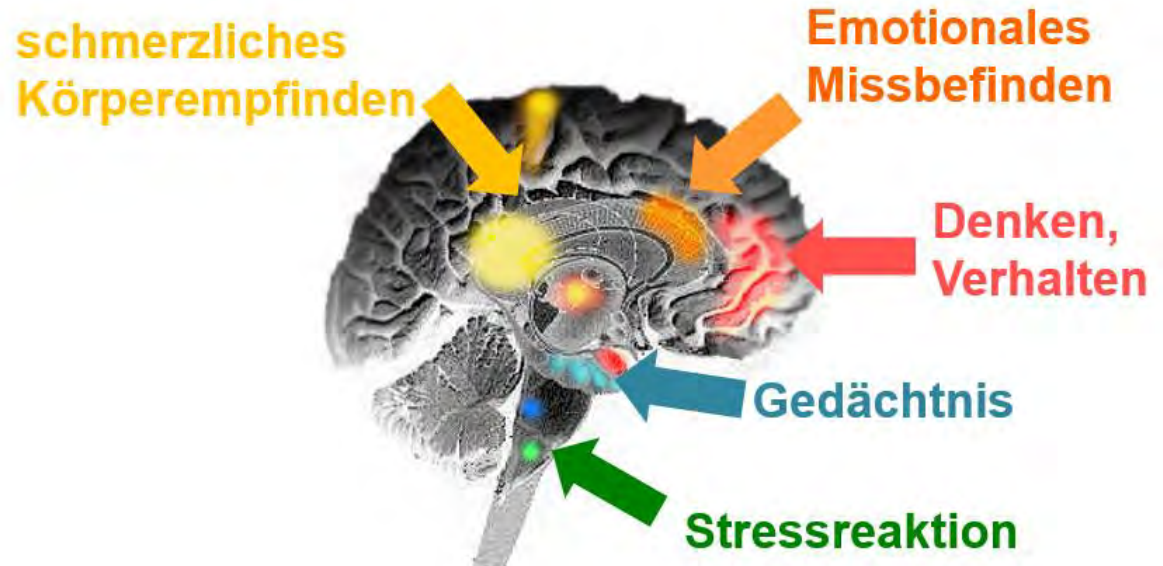


Leading Level 4 causes of age-standardised Years lived with disability (YLD) rates by country for males (A) and females (B) in 2016



Lancet 2017; 390: 1211–59

# Chronische Schmerzen – Was sind die Ursachen?



Mit freundlicher Genehmigung von PD Dr. Nik Egloff / SAPPm

# Akuter Schmerz

Schutzmechanismus

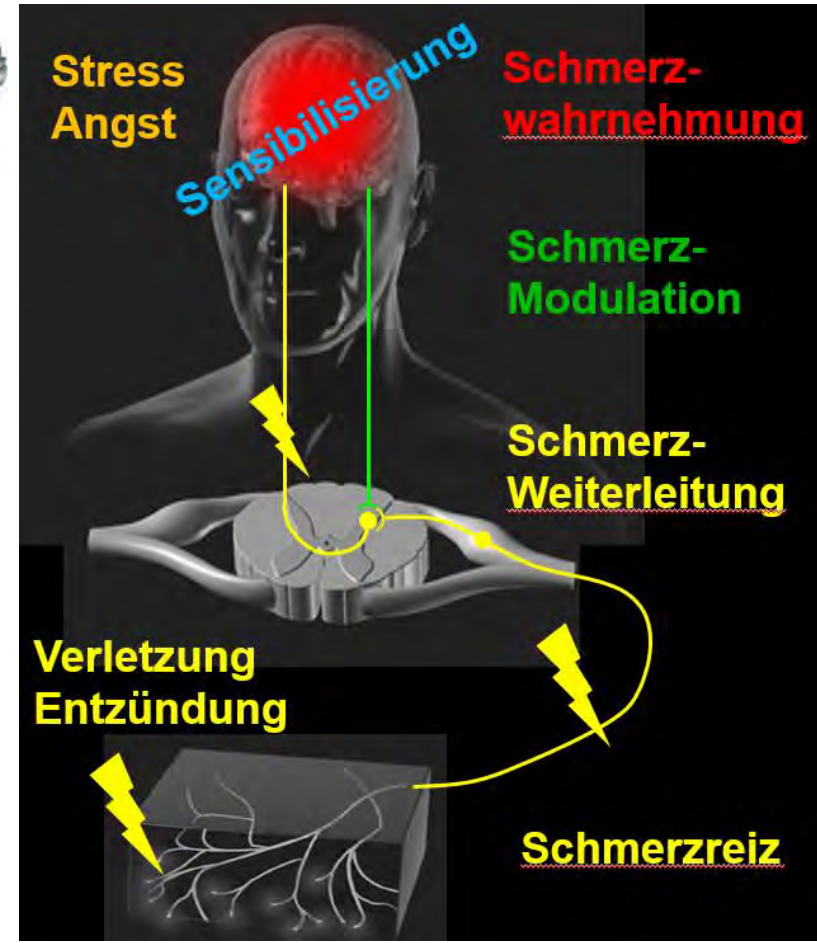
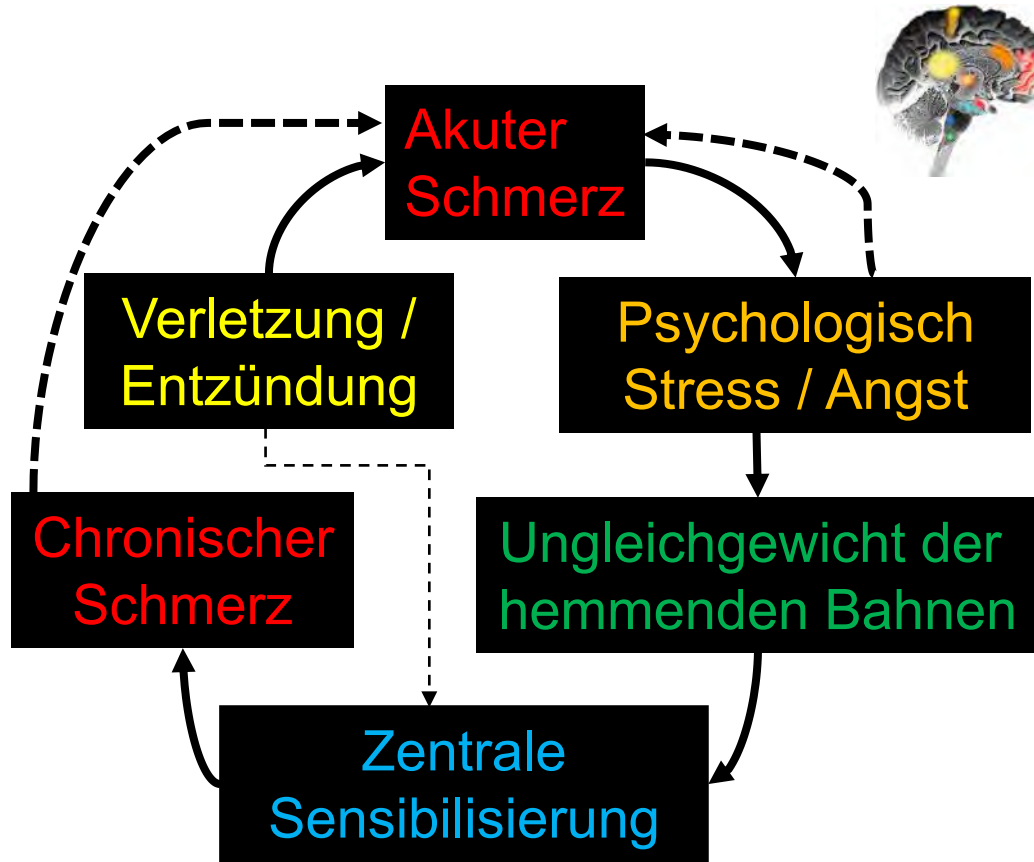


# Chronischer Schmerz

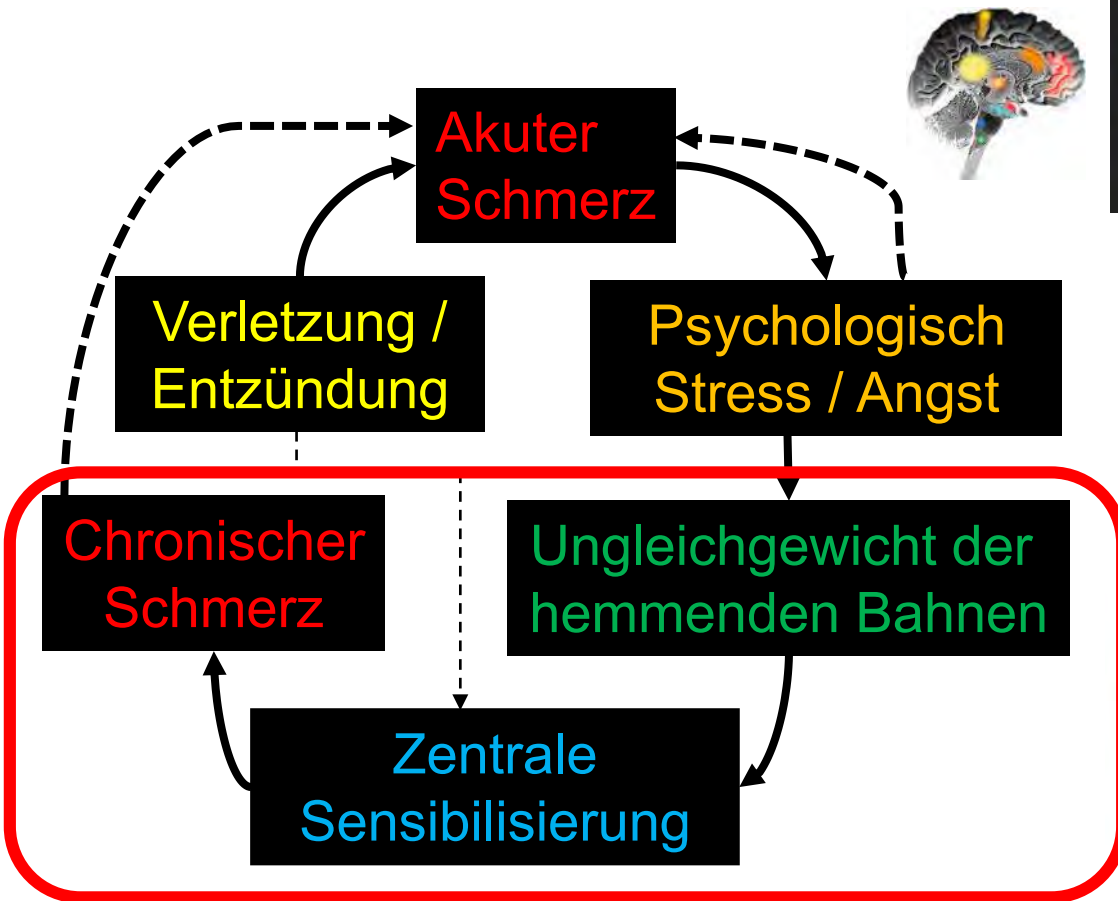
Erkrankung



# Wie entsteht chronischer Schmerz?



# Wie entsteht chronischer Schmerz?



# Chronischer Schmerz ist eine Erkrankung im Zentralen Nervensystem

## Einführung ICD 11 durch WHO

[https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html)

## Schmerz > 3 Monate

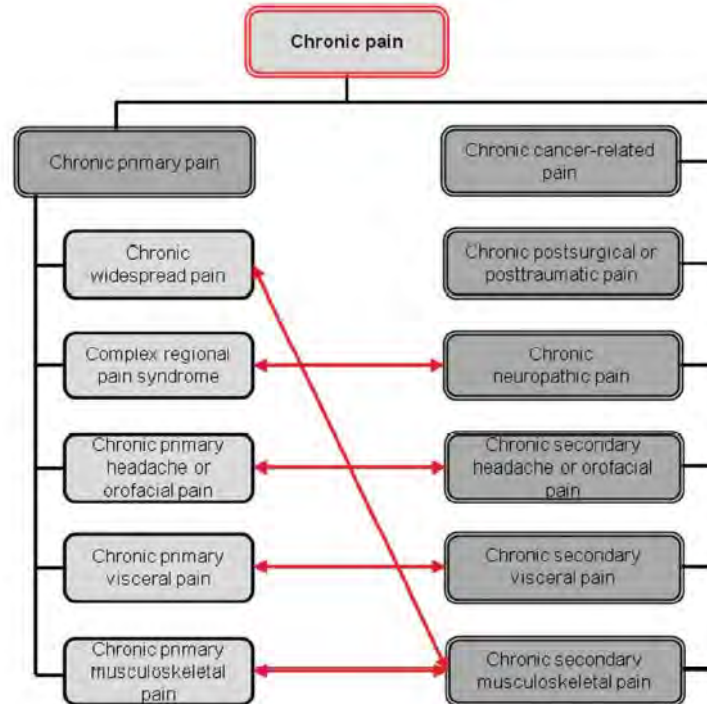
- Funktionelle Beeinträchtigung
- Emotionale Belastung

➔ NO BRAIN NO PAIN



## Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the *International Classification of Diseases (ICD-11)*

Pain 2019



Chronic secondary pain syndromes

# Schmerzerkrankungen und Ursachen

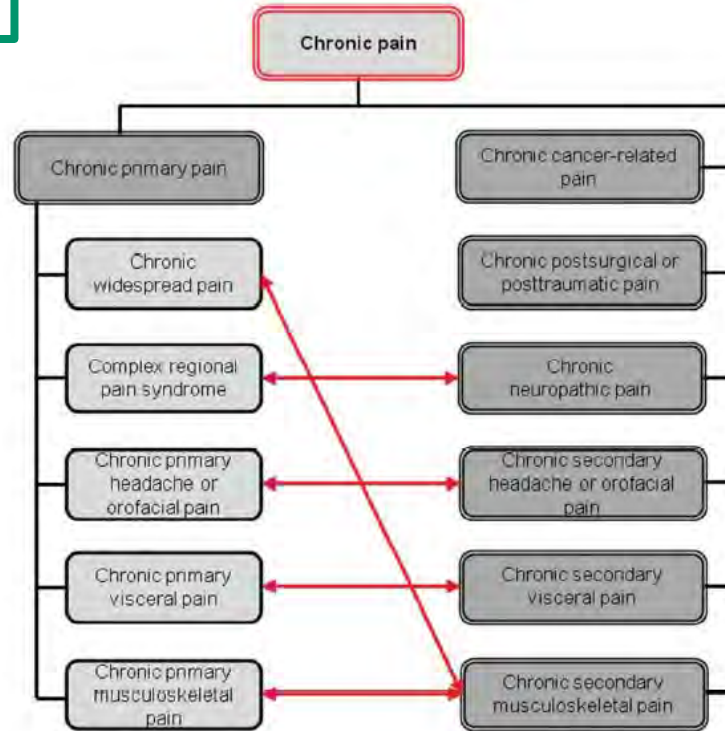
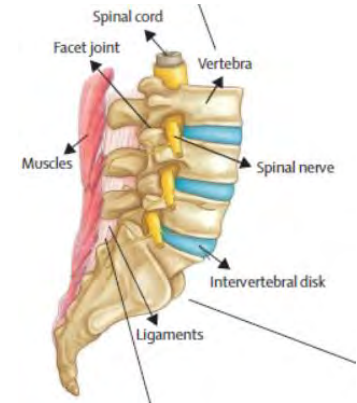
## Primäre chron. Schmerzen

Entwickeln sich direkt aus zentralem Nervensystem



## Sekundäre chron. Schmerzen

Entwickeln sich aus Gewebeschaden



# Schmerzerkrankungen und Ursachen

## Primäre chron. Schmerzen

## Sekundäre chron. Schmerzen

### Chronic pain

Chronic primary pain

Chronic cancer-related pain

TUMORSCHMERZ

FIBROMYALGIE

Chronic widespread pain

Chronic postsurgical or posttraumatic pain

NACH OP ODER TRAUMA

CRPS «M. Sudeck»

Complex regional pain syndrome

Chronic neuropathic pain

NERVENSCHMERZEN

KOPFSCHMERZEN  
z.B. MIGRÄNE

Chronic primary headache or orofacial pain

Chronic secondary headache or orofacial pain

KOPFSCHMERZEN z.B.  
NACH SCHLAGANFALL

BAUCHSCHMERZEN  
z.B. REIZDARM

Chronic primary visceral pain

Chronic secondary visceral pain

BAUCHSCHMERZEN z.B.  
ENDOMETRIOSE

z.B.  
KREUZSCHMERZ

Chronic primary musculoskeletal pain

Chronic secondary musculoskeletal pain

z.B. ARTHROSE

# Chronische Schmerzen - Prävention



PrePaC

Prevention of  
Pain Chronification

[www.prepac.ch](http://www.prepac.ch)

# Projekt PrePaC = Prevention of Pain Chronification

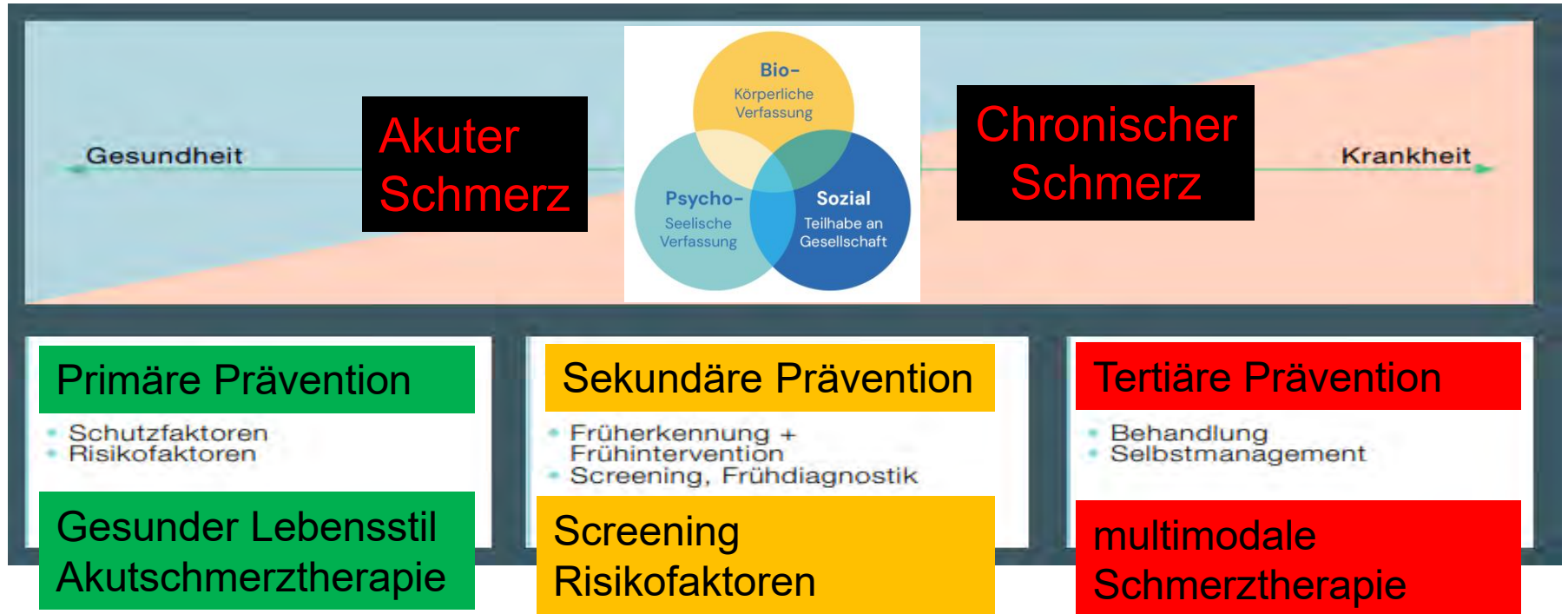
## Umsetzung biopsychosoziales Modell in der Praxis!

- **Gesundheitspfad** Muskuloskelettaler Schmerz:
  - Frühe Physiotherapie
  - Frühe Evaluation **psychosozialer Risikofaktoren**
  - **Integration Sozialarbeit mit Case Management**
- **Netzwerke:** Zusammenarbeit
- **Plattform:** Information ([www.prepac.ch](http://www.prepac.ch))
- **Qualifizierung:** Weiterbildung
- **Partizipation:** Einbezug von Betroffenen

**Partner:**  
Krankenversicherungen  
IV-Stelle  
Fachverbände  
Universitäre Einrichtungen  
Arbeitgebende  
Öffentliche Vereine

**Ziel: Prävention chronischer Schmerzen im Gesundheitswesen etablieren**

# Prävention Chronischer Schmerzen



= Prävention Schmerzmittelabhängigkeit (z.B. Opioide)

# Primäre Prävention: Gesunder Lebensstil



IASP 2020 GLOBAL YEAR FOR THE  
PREVENTION OF PAIN

#GLOBALYEAR2020

WWW.IASP-PAIN.ORG/GLOBALYEAR



MAINTAIN A HEALTHY  
DIET AND WEIGHT

Bewegung

EXERCISE REGULARLY



ELIMINATE  
UNHEALTHY  
PRACTICES

Verhaltensänderung



WORK IN  
HEALTHY  
POSTURES

Arbeitssituation



MANAGE  
STRESS

Stressmanagement

SEEK  
THERAPY  
WHENEVER  
NEEDED

Frühzeitig Rat oder Therapie



# Primäre Prävention: Bewegung



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Abbildung 9: Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung für Erwachsene.



**Bewegungsempfehlungen Schweiz**  
Grundlagen



Gesundheitsförderung  
Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO  
Bundesamt für Gesundheit BAG

# LOS GEHT'S!

**Körperliche Aktivität tut Dir gut und hilft Schmerzen vorzubeugen**

## WARUM ... WICHTIG

Unser Körper ist für Bewegung gemacht, egal in welchem Alter. Alltagsgewohnheiten bestimmen wie wir uns fühlen. Ein aktiverer Lebensstil macht uns gesünder und es ist nie zu spät damit anzufangen.



<https://europeanpainfederation.eu/current-projects/efic-on-the-move/>

## Top Tipps für uns alle!

Körperliche Aktivität ist gesund und beugt Schmerzen vor. 5 Tipps für alle, die langfristig körperlich aktiver werden möchten

2 Sei häufig ein bisschen aktiver

4 Schaff Dir gute Gewohnheiten. Pass Deine Aktivität daran an, wie's Dir geht.

3 Nimm Dir nicht zu viel vor! Vergleiche Dich nicht mit anderen.

5 Baue Aktivitäten in Deinen Tagesablauf ein. Nimm die Treppe statt den Aufzug, fahr Fahrrad oder gehe zu Fuß statt Auto zu fahren.

**Denk dran, jede Aktivität ist besser als keine**



- Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt uns allen 150 min moderate Ausdaueraktivität pro Woche (fünfmal 30 min lang schnell gehen) oder täglich 20 min/10 000 Schritte.
- Fang langsam damit an und steigere allmählich.

## Wusstest Du?



**Körperliche Aktivität beugt dem Risiko vor chronische Schmerzen zu entwickeln.**

**Du kannst Dein Risiko für Krankheiten senken:**

- 40% weniger Rückenschmerzen
- 50% weniger Arthrose
- 10-12% weniger chronische Schmerzen im Vergleich zu Menschen, die nicht 1-3 Mal pro Woche 30 min lang moderat körperlich aktiv sind (20-64-Jährige)
- 27% weniger chronische Schmerzen im Vergleich zu Menschen, die nicht 2-3 Mal pro Woche körperlich aktiv sind (über 65-Jährige)

## Literatur

Greenwood, J., Moore, H., Gurus, C., Jansen, L., Cohen, L. A., 2019. 31.10.2019

Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews.

World Health Organization: Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Recommended levels of physical activity for adults aged 18-64 years. WHO website accessed 9/03/19

World Health Organization: Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain. WHO website accessed 9/03/19

World Health Organization: Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Recommended levels of physical activity for adults aged 18-64 years. WHO website accessed 9/03/19

# Sekundäre Prävention: Screening Risikofaktoren

## Psychosoziale Risikofaktoren für Schmerz-Chronifizierung

- Einstellungen und Gedanken über Schmerzen
  - **Katastrophisierung** („Es wird immer Schlimmer!“)
- Schmerzverhaltensweisen
  - **Angst-Vermeidungs-Verhalten**, reduzierte Aktivität
  - **Überlastungs-Verhalten** (Action Prone)
- Emotionale Probleme
  - **Depression, Angst, Stress**
- Soziale Probleme / Soziale Ungleichheit
  - **Probleme im Arbeitsumfeld oder sozialen Umfeld**
- Probleme mit Gesundheitssystem
  - **IV-Verfahren, Rechtsstreitigkeiten**

Yellow

Flags

Blue

Flags

Black

Flags

Zur Beantwortung der Fragen 1 bis 9 denken Sie nur an die vergangenen zwei Wochen:

Schmerzintensität

1) Wie stark waren Ihre Schmerzen im Durchschnitt betrachtet [wenn 0 "keine Schmerzen" und 10 "stärksten-vorstellbare Schmerzen" bedeutet?]

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bitte kreuzen Sie je Frage ein Kästchen an

Ja

Nein

2) Sind Sie oft unsicher, wie Sie mit Ihrem Schmerzzustand umgehen sollen?

ja

nein

3) Haben Sie sich in den vergangenen zwei Wochen stark durch Ihre Schmerzen gestört gefühlt?

ja

nein

4) Konnten Sie aufgrund Ihrer Schmerzen nur kurze Wege gehen?

ja

nein

5) Hatten Sie störende Gelenk- oder Muskelschmerzen an mehr als einem Körperteil?

ja

nein

6) Denken Sie, dass Ihr Zustand lange anhalten wird?

ja

nein

7) Haben Sie andere bedeutsame Gesundheitsprobleme?

ja

nein

8) Haben Sie sich in den letzten zwei Wochen aufgrund von Schmerzen niedergeschlagen oder depressiv gefühlt?

ja

nein

9) Denken Sie, dass es für jemanden in Ihrem Zustand schädlich ist körperlich aktiv zu sein?

ja

nein

10) Haben Sie Ihre derzeitige Schmerzproblematik seit 6 Monaten oder länger?

ja

nein

UKS – Schmerzprävention

(auf der Basis FMQ 4 und UKS Koch et al, 2015)

Wie oft kühlen Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

Überhaupt nicht

An einzelnen Tagen

An mehr als der Hälfte der Tage

Beinahe jeden Tag

Dezessität

1. wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

0

1

2

3

2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit

0

1

2

3

Angst

3. Nervosität, Ängstlichkeit, Gereiztheit

0

1

2

3

4. nicht in der Lage, Ihr Ordbeln zu unterbrechen oder zu kontrollieren?

0

1

2

3

Schmerz

5. starke oder sehr starke körperliche Schmerzen

0

1

2

3

6. körperliche Schmerzen hinderten mich, ein normales Leben zu führen (Haushalt, Freizeit, Beruf u.a.)

0

1

2

3

Familiäre Belastungen

7. Leiden Sie gegenwärtig unter besonderen familiären bzw. privaten Belastungen oder Konflikten?

Überhaupt nicht

etwas

eher mehr

stark oder sehr stark

8. Leiden Sie gegenwärtig unter besonderen beruflichen Stress (Zeitdruck, Überforderung, Konflikte, Angst am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit mit Arbeit, anderes)?

Überhaupt nicht

eher weniger

eher mehr

stark oder sehr stark

Beruf

9. Wie wichtig sind Ihnen in der aktuellen Situation psychologische oder soziale Unterstützungsangebote?

nicht wichtig

wenig wichtig

eher wichtig

besonders wichtig

10. Wie wichtig sind Ihnen in der aktuellen Situation psychologische oder soziale Unterstützungsangebote?

0

1

2

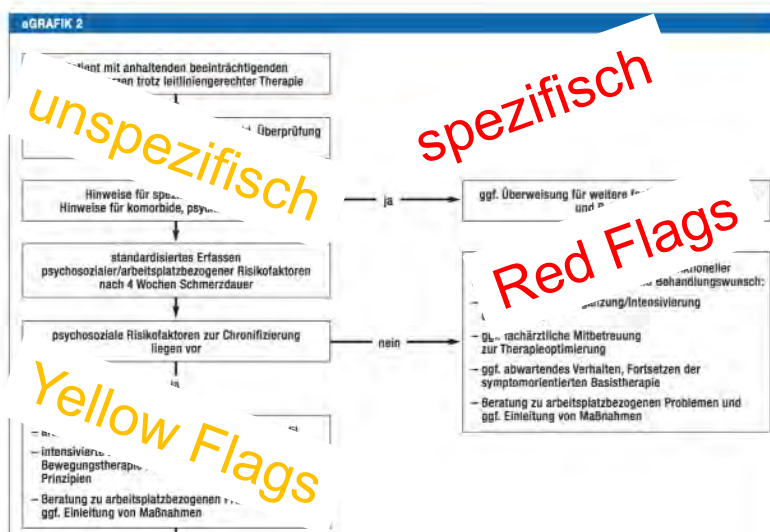
3

# Deutsche Leitlinie

## Chronische Kreuzschmerzen:

- Starke Empfehlung:
  - **Koordinierender Arzt**
  - **Patientenedukation**
  - **Bewegungstherapie**
  - **Verhaltenstherapie**
  - **Multimodale Programme**
- Weitere Empfehlungen:
  - Entzündungshemmende Analgetika
  - Entspannungsverfahren
  - Akupunktur
  - Manuelle Therapie
  - Opioide, Metamizol

<http://www.leitlinien.de/nvl/kreuzschmerz>  
Chenot et al. Dt. Ärzteblatt 2017



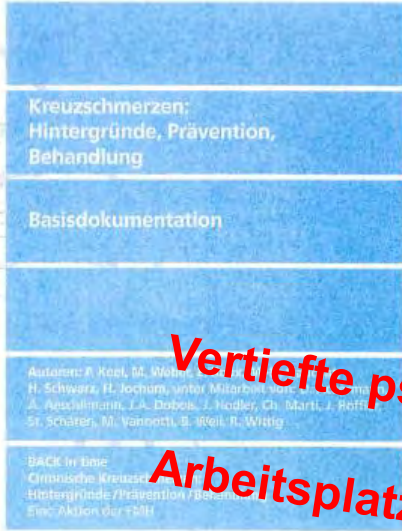
**Erfassung psychosozialer Risikofaktoren nach 4 Wochen**

**Kreuzschmerzen über 12 Wochen oder über 6 Wochen und psychosoziale Risikofaktoren**

**→ Multidisziplinäres Assessment  
Überprüfung multimod. Therapie**

# Schweizer Leitlinie 1998

## Kreuz- schmerz

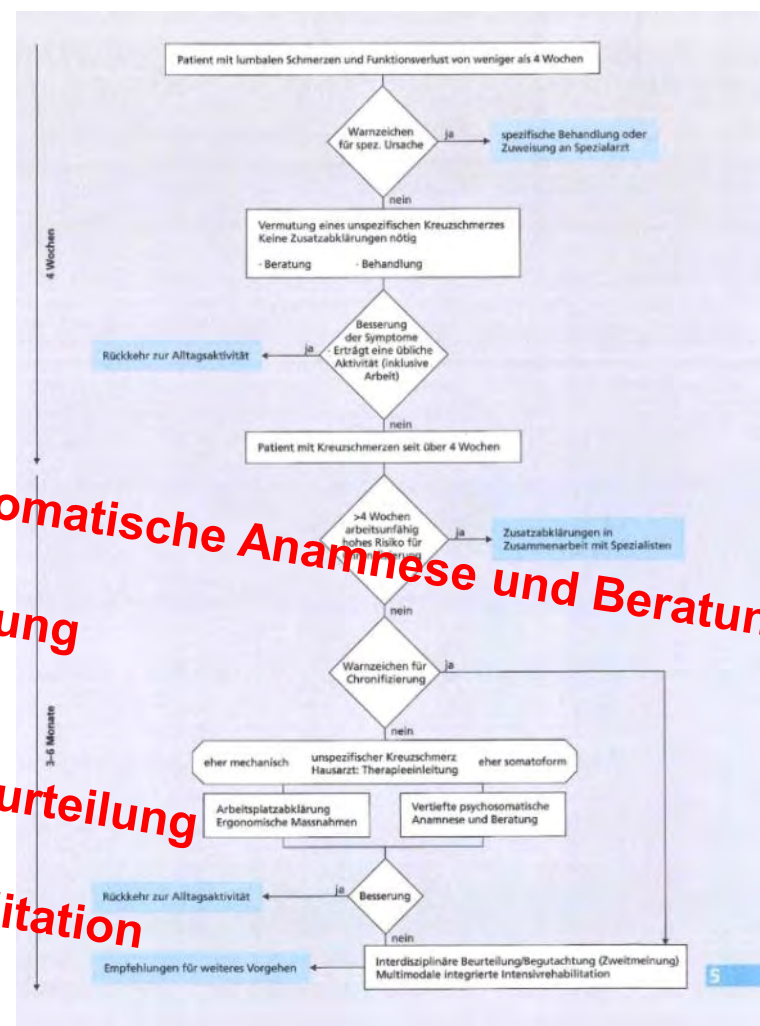


**Vertiefte psychosomatische Anamnese und Beratung**

**Arbeitsplatzabklärung**

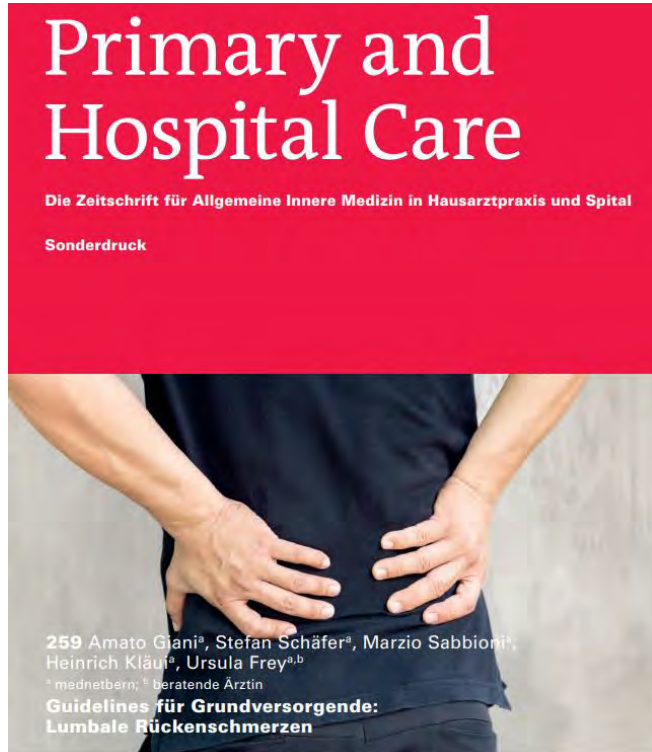
**Interdisziplinäre Beurteilung**

**Multimodale Rehabilitation**



# Aktuelle Schweizer Leitlinie für Grundversorgende

<https://www.mednetbern.ch/publications/guidelines-fr-grundversorgende.pdf>



## Lumbale Rückenschmerzen

### Übungsbeispiele für ein Heimgymnastikprogramm



Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



**Übung 1:** Gestrecktes Bein 30 cm anheben für 10 Sekunden. 10 Wiederholungen auf jede Seite. Mit dem anderen Bein entspannt aufstützen, um die Lendenlordose aufzuheben.

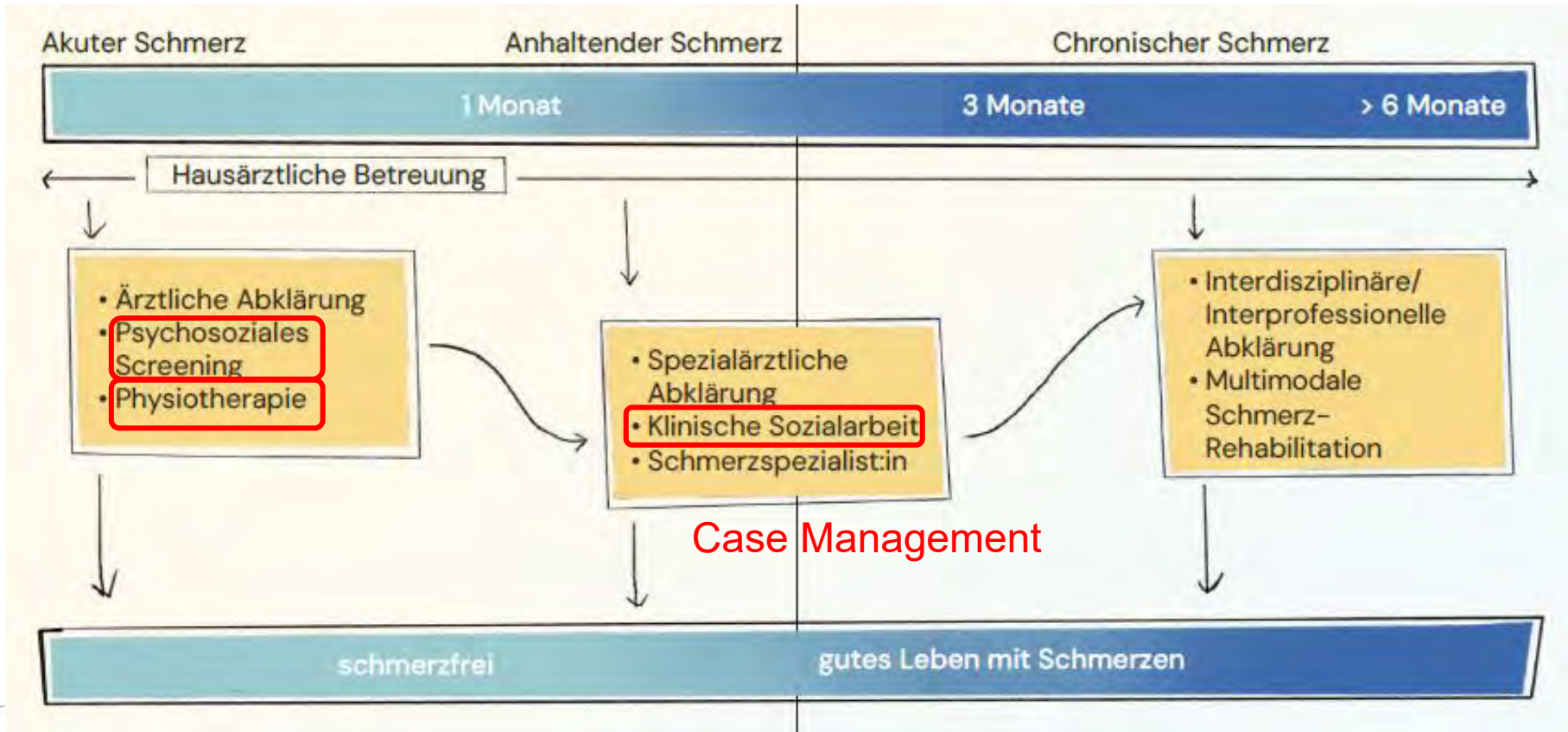


**Übung 2:** Ausgangsstellung: Beide Beine in Hüften und Knieen 90° Flexion. Mit beiden Beinen zusammen für 10 Sekunden zur Seite neigen, möglichst nahe zur Unterlage. 10 Wiederholungen auf jede Seite.



**Übung 3:** Das in Hüfte und Knie je 90° gebeugte Bein wird für 10 Sekunden zur Gegenseite gedreht, möglichst nahe zur Unterlage. 10 Wiederholungen auf jede Seite.

# Gesundheitspfad für muskuloskelettale Schmerzen



# Empfehlungen bei anhaltenden Schmerzen



## Patient:inneninformation zum Projekt Prevention of Pain Chronification (PrePaC)

- Nehmen Sie Ihren Hausarzt als erste Anlaufstelle
- Bewegen Sie früh, ggf. unter physiotherapeutischer Anleitung
- Informieren Sie sich über Schmerz als Warnfunktion und mögliche Risiken zur Chronifizierung (z.B. [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch))
- Sprechen Sie an, wenn Sie sich psychisch oder sozial belastet fühlen und nehmen sie bei Bedarf früh professionelle Hilfe in Anspruch
- Achten Sie auf regelmässigen Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, soziale Kontakte und Entspannung und vermeiden sie Einnahme von Suchtmitteln
- Versuchen Sie bei kontrollierbaren Schmerzen früh wieder in den Arbeitsalltag zurückzukehren, wenn nötig mit Anpassungen oder sozialer Unterstützung

# Chronische Schmerzen - Behandlung



<https://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/sendung/hirschhausen-und-der-schmerz-100.html>

**EINTRITT  
FREI**

Öffentlicher Vortrag

**WENN ES SCHMERZT  
– UND WENIG HILFT**

Chronische Schmerzen – unsichtbar, aber allgegenwärtig.

Rund 20 % der Europäer:innen sind betroffen. Die Krankheit ist komplex und kann viele Lebensbereiche kontrollieren – trotzdem bleibt sie oft unerkannt.

Erfahren Sie,

- ▶ was chronische Schmerzen wirklich sind
- ▶ warum sie nicht immer mit einer Verletzung zusammenhängen
- ▶ welche körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren eine Rolle spielen
- ▶ welche Behandlungen helfen können und wie Betroffene selbst aktiv etwas beitragen können

Kommen Sie vorbei – für mehr Sichtbarkeit, Wissen und Unterstützung

**REFERENT:INNEN**

 **Donnerstag,  
13. November 2025**

 **18.30 - 19.30 Uhr**

 **Kultur- und  
Kongresshaus Aarau**

**Dr. phil. Ben Brönnimann Lambelet**  
Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie  
ambulante Ambulatorium Aarau

**Monika Maag MSc, Pain Nurse**  
hoch Health Ostschweiz,  
Kantonsspital St. Gallen

**Dr. med. Andrea Berendes MSc**  
Schmerz-/Palliativzentrum,  
hoch Health Ostschweiz,  
Kantonsspital St. Gallen

# Welche Behandlung?

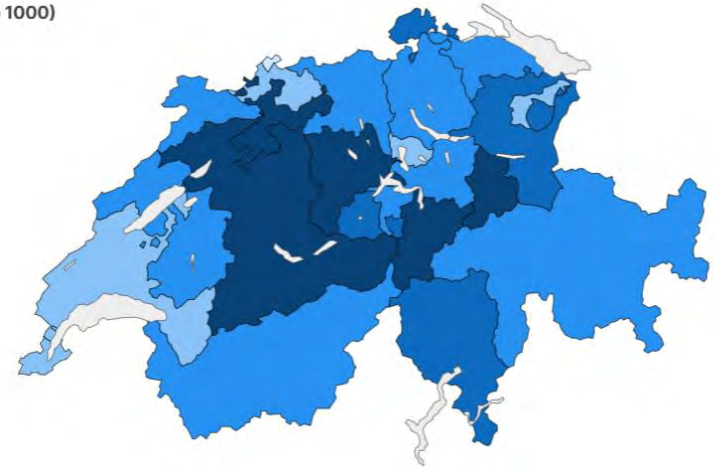
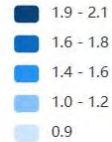
# Wirbelsäulenversteifung (Spondylodese)

Fallbeispiel: ca. 30-jähriger Patient

- Rückenschmerzen seit 2021
- Bandscheibenoperation 2023
  - 3 Monate 100% AU
  - Wiedereingliederung nicht möglich
- Wirbelsäulenversteifung 2024
  - Rückenschmerzen schlimmer
  - Wiedereingliederung nicht möglich
- Psychosoziale Risikofaktoren:
  - Schlimme Kindheit, Drogenentzug
  - Kündigung, finanzielle Notlage
  - Vermordung, Katastrophisieren
  - Angst, Schlafstörung
- Akut Sozialberatung
- Stationäre Multimodale Schmerztherapie

Psychosoziales Screening und Beratung?

Standardisierte Rate (pro 1000)



**2013**  
7909

**2023**  
13979

[www.versorgungsatlas.ch](http://www.versorgungsatlas.ch)

## Multiprofessioneller Behandlungsansatz bei chronischen Rückenschmerzen

Tobias Manigold<sup>1</sup> · Brigitte E. Gantschig<sup>2,3</sup> · Konrad Streitberger<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitätsklinik für Rheumatologie und Immunologie, Inselspital, Universitätsspital Bern, Bern, Schweiz

<sup>2</sup>Institut für Ergotherapie, Departement Gesundheit, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich, Schweiz

<sup>3</sup>Universitätsklinik für Anästhesiologie und Schmerztherapie, Inselspital, Universitätsspital Bern, Universität Bern, Bern, Schweiz

### Leitthema

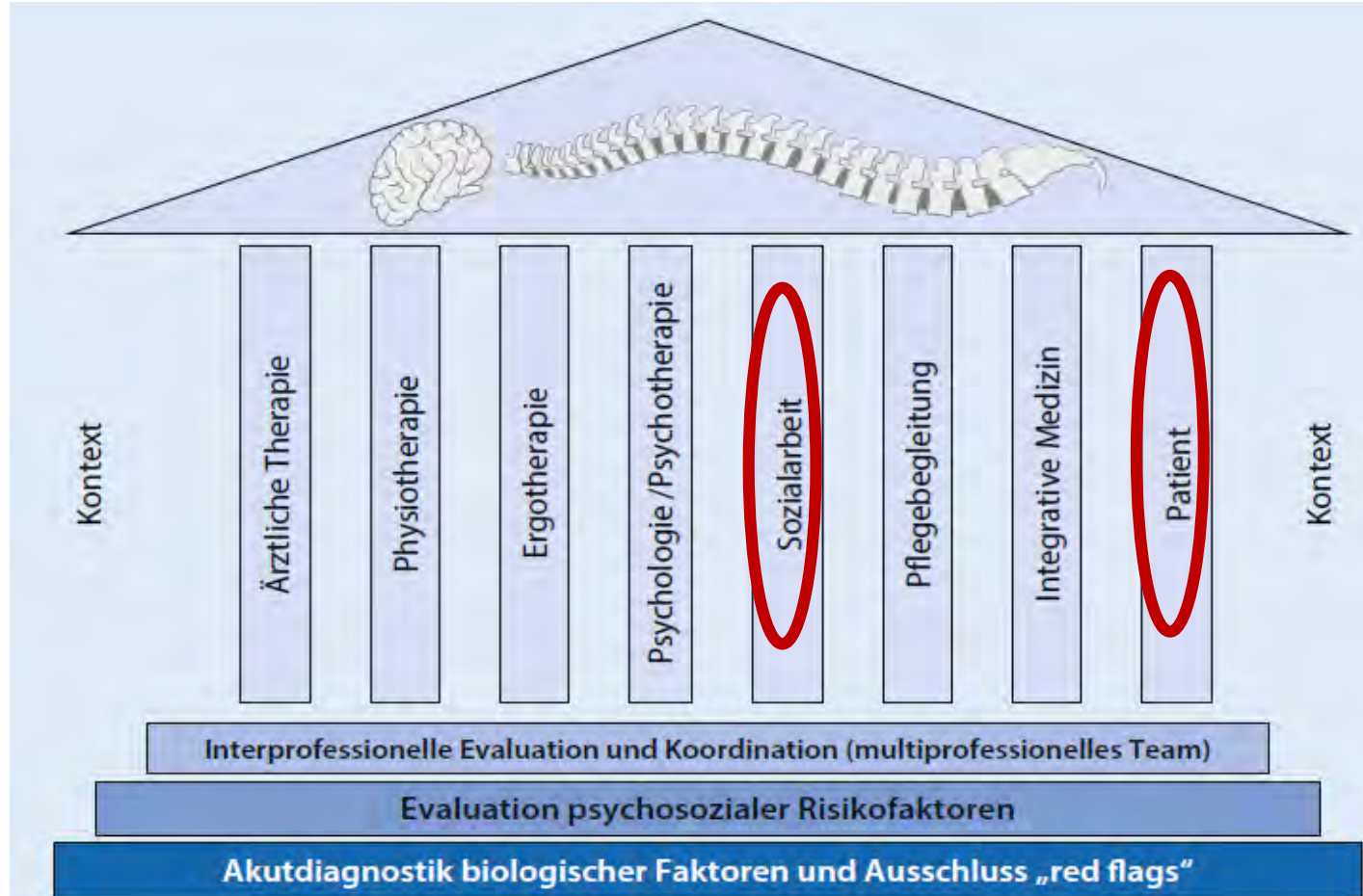
Z Rheumatol

<https://doi.org/10.1007/s00393-022-01258-6>

Angenommen: 8. Juli 2022

© Der/die Autor(en) 2022

... und für die  
**Prävention  
chronischer  
Schmerzen!!!**



# Tertiäre Prävention

- negativen Auswirkungen von chronischen Schmerzen auf das Leben vermindern

→ Opioide entziehen

European Journal of Pain



**EJP**  
European Journal of Probability

ORIGINAL ARTICLE OPEN ACCESS

## Two-Phase Inpatient Withdrawal Programme for Long-Term Opioid Use in Non-Cancer Pain

Konrad Streitberger<sup>1</sup> | Michael A. Harnik<sup>1</sup> | Anna Saliba<sup>2</sup> | Nina Bischoff<sup>2</sup> | Larissa T. Blättler<sup>1</sup> |  
Kyrill Schwegler<sup>3</sup> | Christine Baumgartner<sup>4</sup> | Nora Sutter<sup>4</sup> | Maria M. Wertli<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Department of Anaesthesiology and Pain Medicine, Inselspital, Bern University Hospital, University of Bern, Bern, Switzerland | <sup>2</sup>Psychosomatic Medicine, Department of Neurology, Inselspital, Bern University Hospital, University of Bern, Bern, Switzerland | <sup>3</sup>Department of Internal Medicine, Kantonsspital Baden, Baden, Switzerland | <sup>4</sup>Department of General Internal Medicine, Inselspital, Bern University Hospital, University of Bern, Bern, Switzerland

**Correspondence:** Michael A. Harnik ([michael.harnik@insel.ch](mailto:michael.harnik@insel.ch))

Received: 10 October 2024 | Revised: 5 February 2025 | Accepted: 7 March 2025



# Behandlung bei chronischem Schmerz

## Medikamente:

Analgetika (WHO):

- Entzündungshemmer
- Paracetamol
- Metamizol
- Opioide

Co-Analgetika:

- Antiepileptika
- Antidepressiva

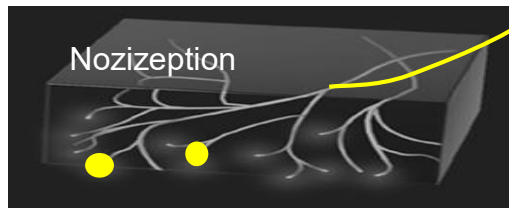
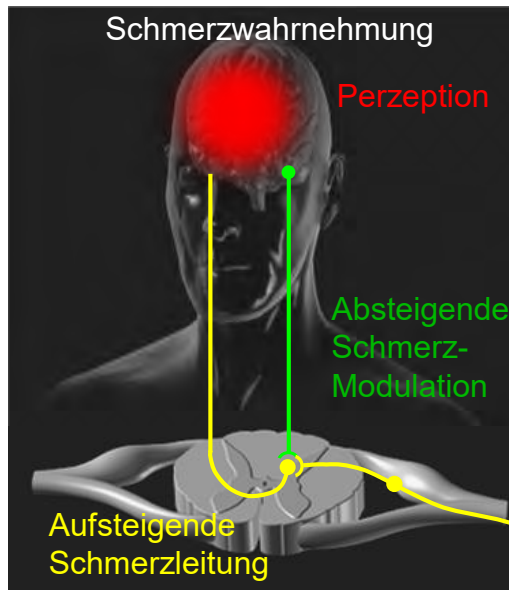
## Physiotherapie:

Aktiv: Bewegung

Passiv:

- Physikalische Massnahmen
- Manuelle Therapie

Multimodale Schmerztherapie



Multimodale Schmerztherapie

## Psychologie:

Kognitiv:

- Information

Emotional:

- Angstreduktion

Verhalten:

- Entspannung
- Stress-Reduktion

Placebo!

## Komplementärmedizin

- Integrative Medizin

## Invasive Therapie:

Dry Needling

Infiltrationen

Denervationen

Neurostimulation

# Multimodale Behandlung bei chronischen Schmerzen

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Psychologische Therapie / Beratung
- Patient\*innenschulung / Edukation
- Sozialberatung
- Mind-Body-Techniken
- Komplementärmedizin
- Medikamente
- Invasive Therapie
- Bewegung / Aerobic Exercise
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Stressmanagement
- Selbstmanagement
- Schlafhygiene
- Gesunder Lebensstil
- Tai-Chi / Yoga
- Akupunktur
- Phytotherapie
- Balancierte Diät

**Grundlage: Biopsychosoziales Modell**



# Invasive Behandlung

## Interventionelle Schmerztherapie

Kontrollierte Nadelplatzierung unter Sicht mit BV, CT, MRI oder Ultraschall

### Diagnostisch Blockade von:

- Spinalnerv
- Wirbelgelenksnerven
- Periphere Nerven

### Therapeutisch Anwendung von:

- Lokalanästhetika und / oder Kortison
  - Gelenk / Nerv / Epidural / Muskel
- Denervation / Verödung von Nerven
  - Hitze / Kälte / Alkohol
- Neuromodulation

→ In multimodalem Therapiekonzept  
→ Durch Schmerztherapeuten ([www.sspim.ch](http://www.sspim.ch))



# Integrative Behandlung



National Center for  
Complementary and  
Integrative Health

<https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#integrative>

Integrative Medizin steht für eine sinnvolle Kombination von Verfahren aus konventioneller und komplementärer Medizin

Beispiele:

- Akupunktur / TENS
- Hypnose
- Mind-Body-Medizin



## The Powerful Placebo!

Beachtung von Placebo- und Nozeboeffekten



# Körperliche Aktivität

## Leichtes, regelmässiges Ausdauertraining:

- wie Nordic Walking, Wassergymnastik, Schwimmen, Pilates, Velofahren, Hometrainer

## Achtsamkeit- und Entspannungsmethoden:

- wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Meditation, Selbsthypnose, Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong

**Im Vordergrund steht die Bewegung, nicht die Fitness!**

**Vermeiden von übermässigen Belastungen, aber immer wieder motivieren zu Aktivitäten!**



# LOS GEHT'S!

**Bewegungstipps für Menschen,  
die mit chronischen Schmerzen leben**

## WARUM ... WICHTIG

Bewegung kann helfen Deine Schmerzen zu lindern,  
Lebensqualität zu verbessern und das Risiko für chronische  
Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf oder Diabetes) zu senken.



<https://europeanpainfederation.eu/current-projects/efic-on-the-move/>

## Sei positiv – Du schaffst das

- Der Anfang ist oft am schwierigsten.
- Setz Dir ein Bewegungsziel, fang mit etwas Einfachem an.
- Mach etwas, was Du früher gerne gemacht hast, z.B. Spazieren gehen, Tanzen.

### Top Tipps

- Überprüf Deine Bewegungsziele regelmäßig.
- Führe ein Bewegungstagebuch oder nimm eine App, die Dir Deine Fortschritte zeigt.

## Du bist nicht allein

- Schau in lokale Mitteilungen, ob es in der Nähe Bewegungsgruppen gibt, denen Du Dich anschließen kannst.
- Bewegst Du Dich lieber allein oder mit anderen? Könntest Du mit Freunden aktiv sein? Das könnte Deine Motivation unterstützen!

### Top Tip

Teile Deinen Erfolg. Organisiere eine WhatsApp Gruppe oder SMS Gruppe und lass andere Menschen wissen, wenn Du eines Deiner Bewegungsziele erreicht hast.

## Hör auf Dich. Schlechte Tage kommen vor

Finde eine gute Balance zwischen  
Aktivität und Ruhe

### Top Tipps

- Bewegung und körperliche Aktivität können Deine Schmerzen tatsächlich verbessern.
- Hast Du einen schlechten Tag oder Woche? Grübel nicht darüber nach – überleg wie Du wieder mit Bewegung anfangen kannst.
- Sei nicht zu hart mit Dir selbst

### Denk dran:

- Falls Du unsicher bist, hol Dir Rat bei Physiotherapeuten wie Du mit einem Aktivitätsprogramm beginnen oder wie Du es steigern kannst.

## Literatur

Gerrard, L. E., Morris, S. K., Clarke, C., Martin, D., Collins, L. A. & Smith, D. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, CD011279.

Sellars, N.M., Jansing, R., Ambler, G.C., Jones, T. A., Miller, P.E., Lee, L.H., Riss, F., Givens, T., Van Hecke, C., Olfendick, P.O. (2019). A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adults with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. *BMJ Open*, 2019, 19(02):e025752.

Laurussal, J., Smith, S., Kunkunov, A., Teyssie, M., Fournier, S., Teyssie, A., Yang, X., Teyssie, T.H. (2019). Outcomes of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMJ Public Health*, 4(10):1-22.

Stammers, B.P., Symons, R., Bland, S., Lang, A., Katers, C.D., Freeman, J.D. (2019-2018). Self-Directed Walk With Gait Workplace Wellness Program – Mainline. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 2018 23(51):46(1):295-1295.

Thomas, S., Briss, A. (2015) Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 49(11):F10-5.

## Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung

### Denk dran:



World Health Organization

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt uns allen 30 Minuten moderate Bewegung (zum Beispiel schnell gehen oder gemächlich joggen) fünfmal die Woche oder täglich 10 000 Schritte. Beginne mit Deinem Aktivitätsprogramm langsam und steigere es allmählich.

# Psychologische Strategien aus BACK in time: Schweizer Leitlinie 1998

Tabelle 6.3: Mit dem Schmerz leben lernen

## *Den Schmerz:*

- kennen lernen (Eigenheiten)
- verstehen lernen (Botschaft)
- beeinflussen lernen (Selbstkontrolle)

## Psychotherapieformen:

- **Kognitive Verhaltenstherapie**
- **ACT= Acceptance and Commitmenttherapie**
  - Akzeptieren
  - Wählen
  - Handeln

Kreuzschmerzen;  
Hintergründe, Prävention,  
Behandlung

Basisdokumentation

Autoren: F. Keel, M. Wöber, E. Roux, M.-H. Gauchat,  
H. Schwarz, H. Jochim, unter Mitarbeit von: D. Ackermann,  
A. Reschmann, J.-A. Dobos, J. Hodler, Ch. Marti, J. Reffler,  
St. Schäfer, M. Vannotti, B. Weir, R. Wüthig

BACK in time  
Chronische Kreuzschmerzen;  
Hintergründe / Prävention / Behandlung  
Eine Aktion der FMH



# Schmerzen: Ursachen - Behandlung - Prävention

