

lic. phil. Roberto Brioschi  
Leiter Schmerzzentrum / Psychosomatik  
Mitglied Geschäftsleitung Region AG  
RehaClinic Zurzach

[r.brioschi@rehaclinic](mailto:r.brioschi@rehaclinic) Hotline Schmerzzentrum  
www.rehaclinic.ch 0041 56 269 51 51

**Neu:** ambulantes ZISP-A:  
RehaClinic Zollikerberg

ZURZACHER  
INTERDISZIPLINÄRES  
SCHMERZPROGRAMM

# Definitionen

- a. **Müdigkeit = normales körperliches Phänomen**
- b. **fatigue = subjektive Empfindung von Müdigkeit mit körperlichen und psychischen Ursachen**
- c. **Müdigkeit als Krankheit = Müdigkeitssyndrom (CFS)**

# Definition: CFS

(Fukuda-Kriterien)

- a. **Schwere Erschöpfung, mind. 6 Mt.**
  
- b. **4 oder mehr der folgenden Symptome:**
  - Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen
  - Halsschmerzen
  - Empfindliche axilläre oder zervikale Lymphknoten
  - Muskelschmerzen
  - Multiple Gelenkschmerzen
  - Neuartige Kopfschmerzen
  - Keine Erholung durch Schlaf
  - Zustandsverschlechterung durch Belastung

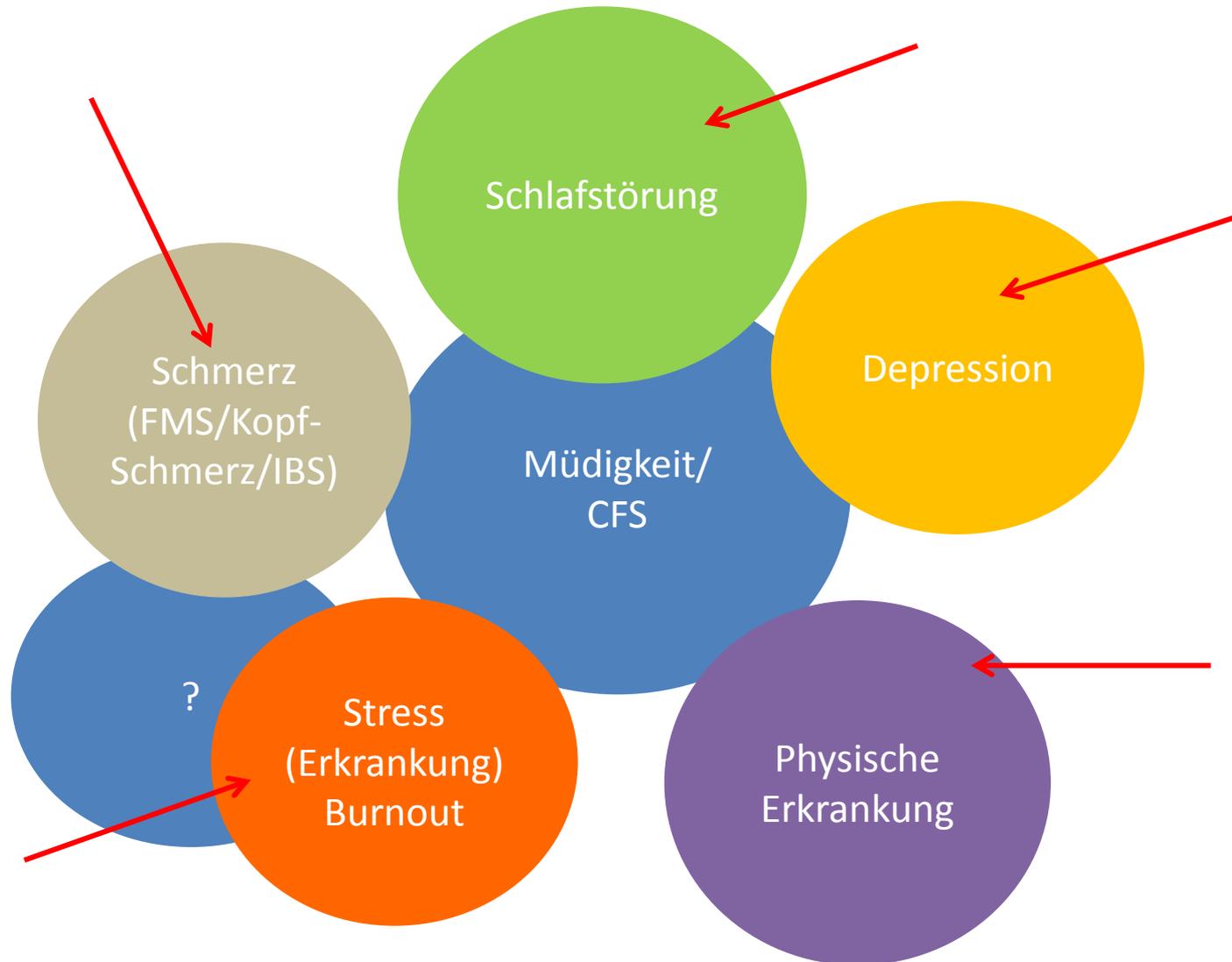
## **Mögliche körperliche Ursachen für Müdigkeit**

- Niedriger Blutdruck
- Flüssigkeitsmangel
- Eisenmangel
- Infektionskrankheiten (z.B. Borreliose)
- Neuromuskuläre Erkrankungen
- Menstruation, Schwangerschaft
- Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“)
- Andere internistische Erkrankungen (z.B. Krebs, Herz- oder Niereninsuffizienz)
- Schlafmangel, unerholsamer Schlaf (z.B. wegen Schichtarbeit)
- Schlafstörung (z.B. Schlafapnoesyndrom, Restless-Legs-Syndrom)
- Psychophysiologische Schlafstörung
- Medikamenteneinnahme

## Medikamente die müde machen

- a. Antihypertensiva
- b. Schlaf- & Beruhigungsmittel
- c. Antidepressiva
- d. Neuroleptika
- e. Migränemedikamente
- f. Antihistaminika
- g. Schmerzmittel
- h. Interferone
- i. Antiarrhythmika
- j. Krebsmittel
- k. Parkinsontherapeutika

# „Modell“ Müdigkeit



# Definition: Schmerz

(IASP 1978/1995)

**AN UNPLEASANT SENSORY AND  
EMOTIONAL EXPERIENCE  
ASSOCIATED WITH ACTUAL OR  
POTENTIAL TISSUE DAMAGE OR  
DESCRIBED IN TERMS OF SUCH  
DAMAGE**



**Schmerz:  
Ist etwas kaputt?**

# Hauptausgangspunkt

**Schmerz = ständige Unterbrechung**

(der Aufmerksamkeit/Konzentration)

## **Warum Unterbrechung:**

1. Ständige Präsenz
2. Vorausssehbarkeit
3. Intensität

## **Führt zu:**

1. Katastrophisierung
2. Angst
3. Hypervigilanz
4. Spez. „Körperwahrnehmung“

# Das bio-psycho-soziale Modell

**Pathophysiologie**

**Kognition**

**Dimensionen  
von Schmerz-  
erleben**

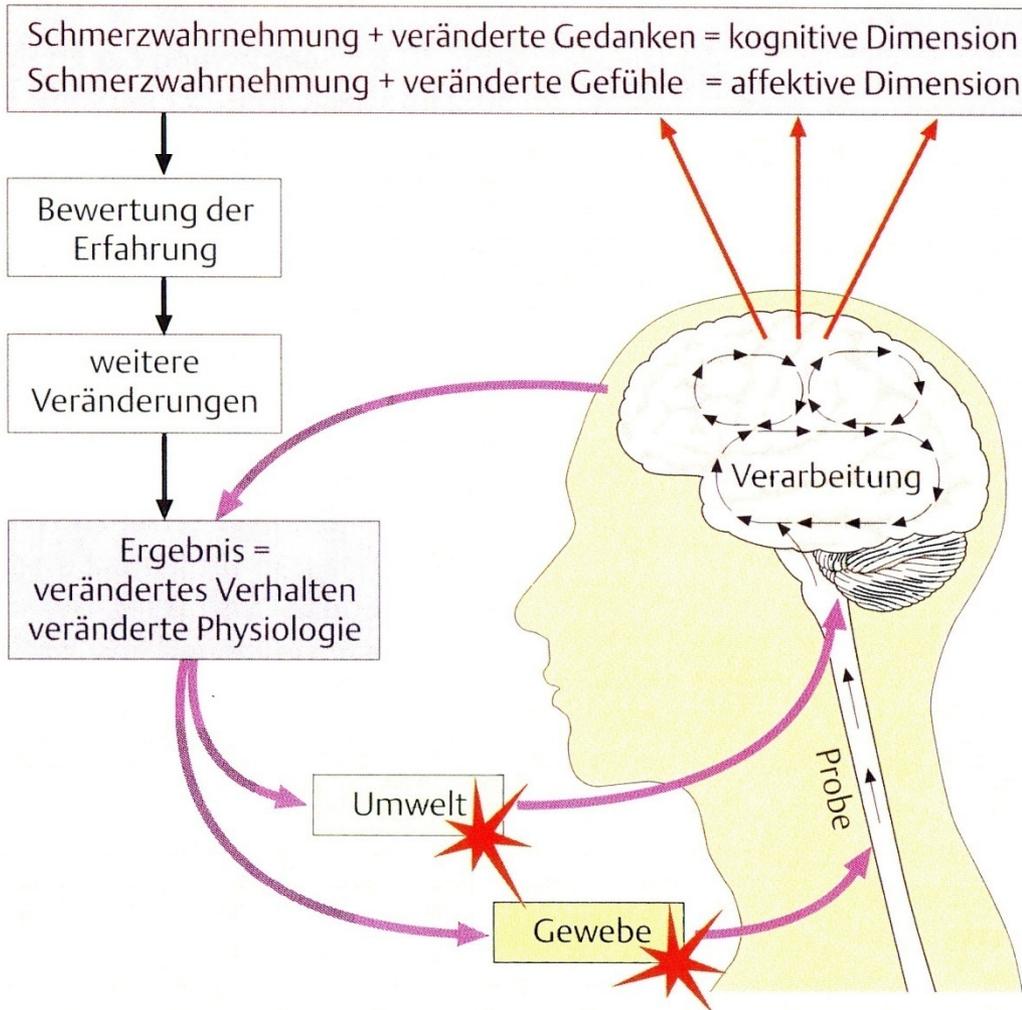
**Emotion**

**Verhalten**

**Wahrnehmung**



# MOM-Modell



MOM: Modell des reifen Organismus bei Verletzungen: Die Situation wird durch das Gehirn bewertet. Verhalten Und die Physiologie werden daraufhin Verändert (Nach Gifford)

# Multimodales, interdisziplinäres Angebot ZISP

**Gartentherapie \***

**Chinesische Medizin  
(Qigong/Taijiquan, etc.) \***

**Pflege  
(mit spezifischen Aufgaben)  
\***

**Physiotherapie \***

**Klinische Psychologie/  
Psychotherapie \***

**Entspannungstherapie  
(progressive Muskel-  
Relaxation) \***



**Humorgruppe \***

**Informationen  
zum Schmerz \***

**Ergotherapie \***

**Ärztliche Betreuung \***

**Tanztherapie/Bewegungsanalyse  
(nach Rick)**

**Neu: Landschaftsmedizin \***

## **Fazit: Management des Schmerzes**

- **Lernen mit dem Schmerz umzugehen (Coping, KVT) oder Akzeptanz**
- **Information**
- **Aktivierung/Bewegung**
- **Selbsthilfe (selfempowerment)**
- **Freude (Aufheben Anhedonie)**

# Wie gehe ich um mit der Müdigkeit?

## Grenzen respektieren

**Aussenaktivität**

**Bewegung**

**Soziale Kontakte &  
Ablenkung**

**Entspannung**

**Tagesstrukturierung**



**Reaktivierung von Ressourcen**

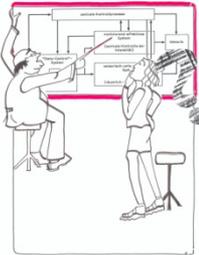


**Stressabbau**

**Humor im Alltag**

**Alternativen zu Medikamenten**

**Informationen/  
Aufklärung**



**Behandlung Erkrankungen**



**individuelle  
Bewältigung**

**Fragen / Diskussion**