

Gesunder Umgang mit Schmerzen -
Einblicke in ein Gruppenprogramm zum
Schmerzmanagement





Schmerzmanagementgruppe



Schmerzmanagement

- Ein multimodales kognitiv-behaviorales Schmerzmanagementprogramm
- Schmerz im Erleben und Verhalten ist im Fokus
- Edukative Aspekte werden betont

Ziel:

In Eigenverantwortung der Teilnehmenden Hilfe zur Selbsthilfe leisten – eigene Expertise fördern

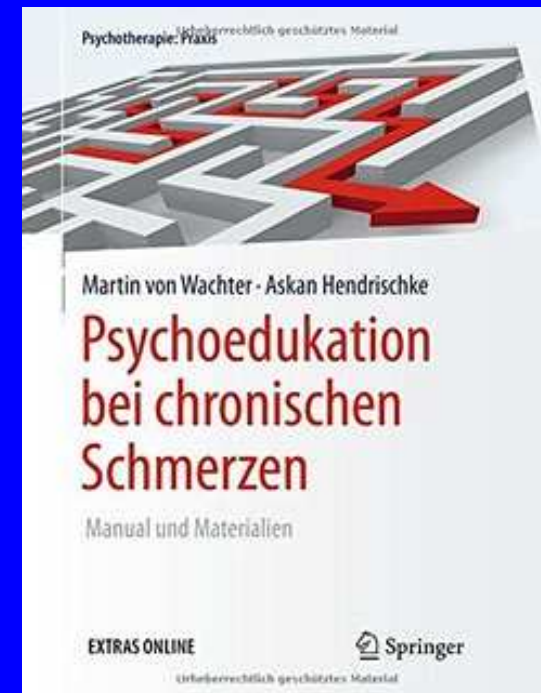
Kontraindikation:

Nicht geeignet für Patienten mit stark ausgeprägten Störungen (Persönlichkeit, Depression, Ängste, dissoziative Zustände) oder u. U. tumorbedingte Schmerzen
Unverständnis der deutschen Sprache

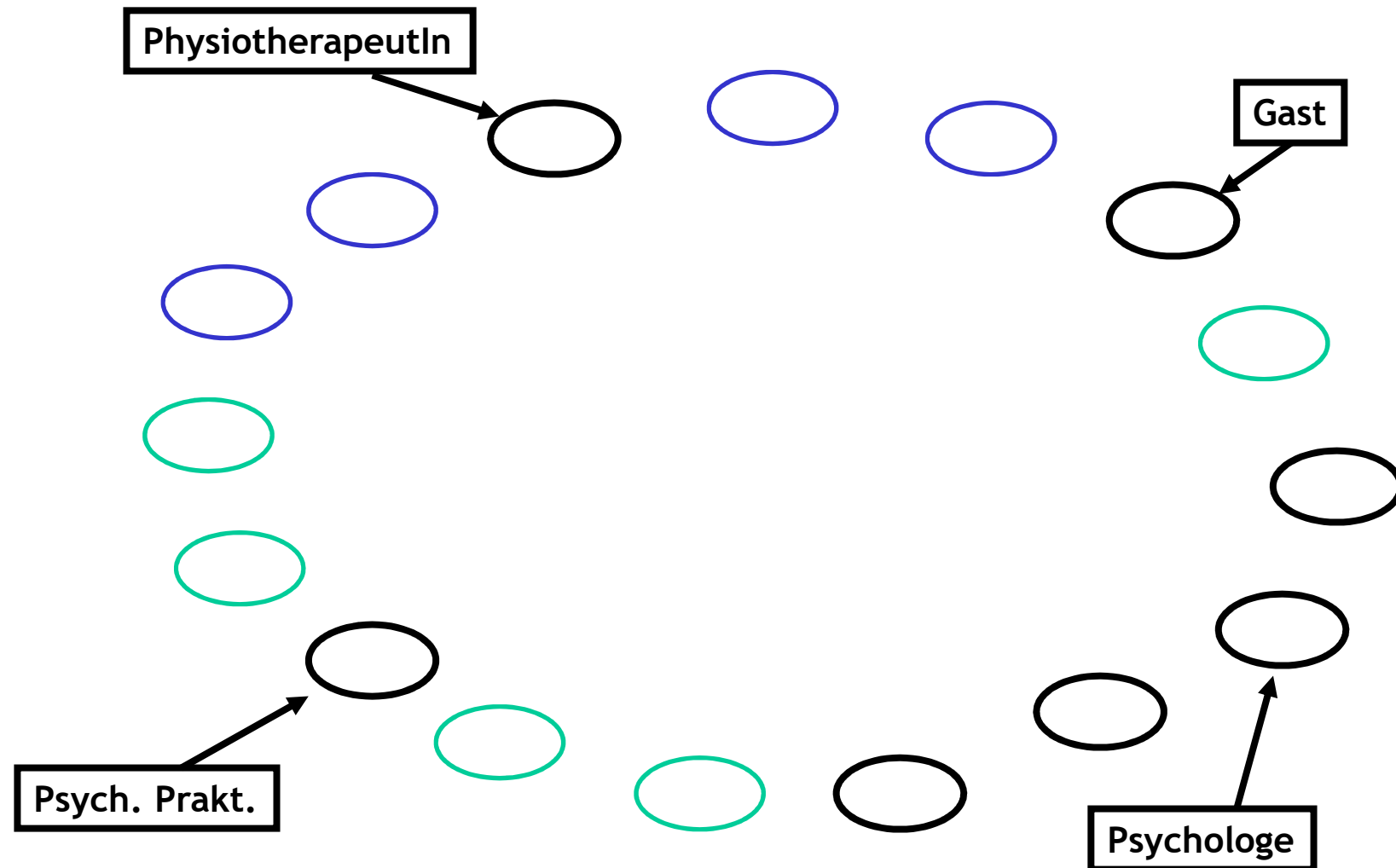


Schmerzmanagement

Literatur



Gruppenstruktur - Zusammensetzung - 'offene Gruppe'



Interdisziplinär - interne Aus- und Fortbildung

Schmerzmanagement

Programmübersicht Schmerzmanagementgruppe Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 16:00

1. Sitzung	Information zur Schmerzverarbeitung (Videofilm)
	Entspannung – Progressive Muskelrelaxation (PMR)
2. Sitzung	Information zum akuten vs. chronischen Schmerz (Videofilm)
	Entspannungsübungen (PMR)
3. Sitzung	Aufmerksamkeitslenkung bei Schmerz (Paarinterview zu Ablenkungsstrategien)
	Entspannungsübungen (PMR)
4. Sitzung	Aufmerksamkeitslenkung bei Schmerz (Fantasiereise)
	Entspannung (PMR)
5. Sitzung	Aufmerksamkeitslenkung (Genusstraining)
	Entspannung (PMR)
6. Sitzung	Genussprinzipien, angenehme Aktivitäten
	Entspannung (Kurzentspannung, Ruhewort, Ort der Ruhe und Kraft)
7. Sitzung	Gedanken und Schmerz (Stressexperiment)
	Entspannung (PMR)
8. Sitzung	Gedanken und Schmerz (Gedankenlawine, neg. vs. pos. Gedanken)
	Entspannung (PMR)
9. Sitzung	Dosierung und Pausenmanagement
	Herzratenvariabilitätstraining

Schmerzmanagement

Schmerzmanagementgruppe

Begleitheft

Für:

Schmerzmanagementgruppe

Überblick über die Gruppenregeln

1. Schweigepflicht
2. Pünktlichkeit
3. Den anderen ausreden lassen
4. Es kann immer nur jemand reden
5. Statt „man“ und „wir“ immer „ich“ verwenden
6. Über eigene Erlebnisse und Erfahrungen reden und keine Lebensweisheiten und Ratschläge verbreiten
7. Das eigene Erleben und das der anderen sollte nicht angezweifelt werden
8. Gefühle und Empfindungen möglichst genau beschreiben
9. Jeder darf selbst entscheiden, was und wie viel er von sich mitteilen möchte
10. Bitte nehmen Sie Ihr Begleitheft an jede Sitzung mit

Schmerzmanagement

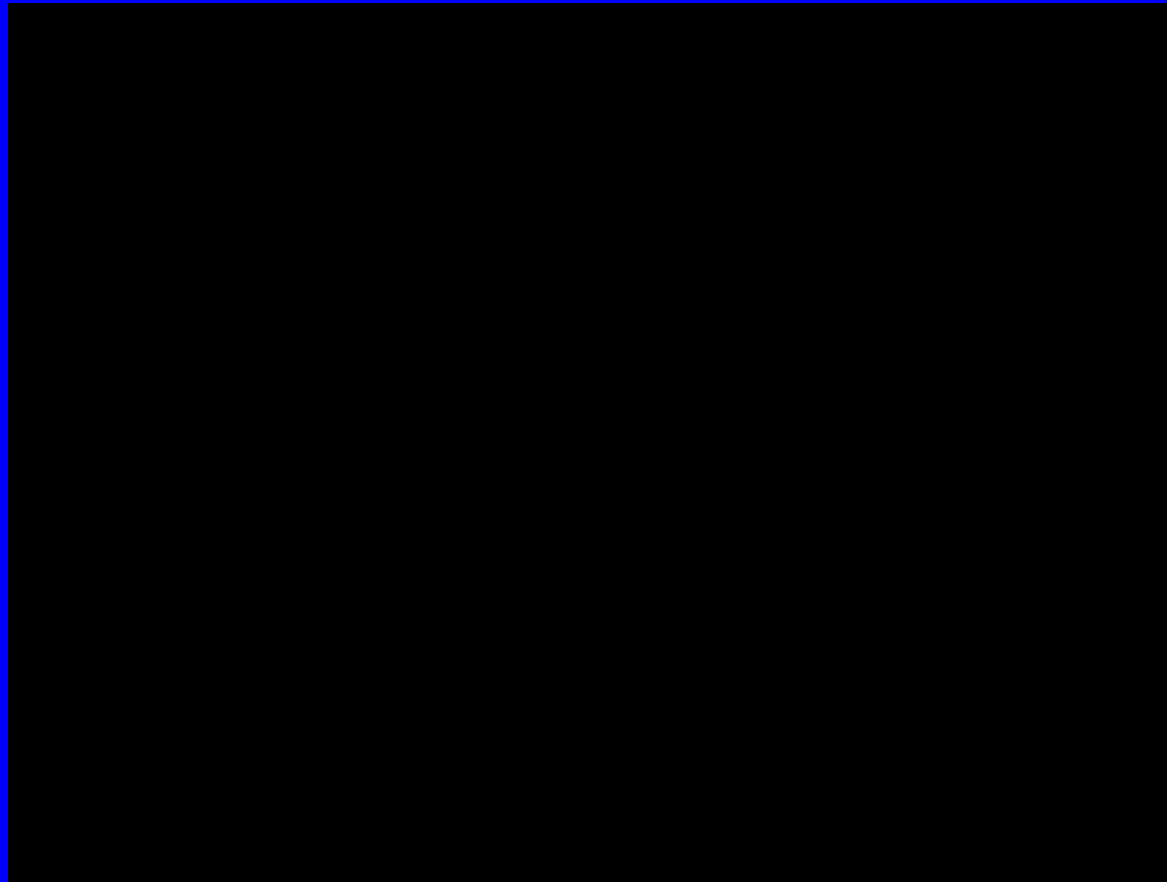
Aufbau:

Rückblick, offene Fragen, Blitzlicht

Neues Thema mit Vollrunde, Aktivierung

Schmerzmanagement - Theorie

Schmerzfilm: Was ist Schmerz? BR April 2015



Schmerzmanagement - Theorie

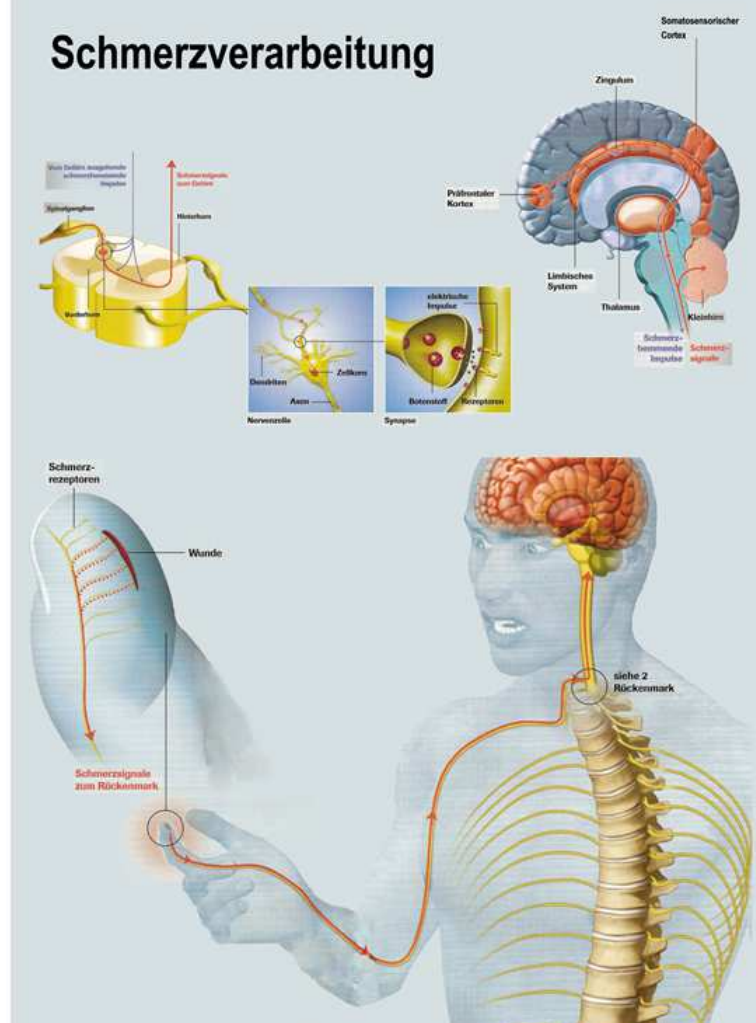
Schmerzmanagementgruppe

Unterschiede zwischen akuten und chronischen Schmerzen

akut	Schmerz	chronisch
Nur kurz andauernd	Dauer:	Lang andauernd bzw. wiederkehrend (mehr als 3 Monate)
Bekannt und therapierbar, z.B. Verletzung, Entzündung	Ursache:	Unbekannt oder vielschichtig, oder bekannt und nicht therapierbar, z.B. Kopfschmerz, Rheuma
„Warnfunktion“	Funktion:	Meist keine „Warnfunktion“
Akute Behandlung der Schädigung, z.B. durch: • medikamentöse Behandlung • Schonung	Behandlung:	Langfristige Behandlung der schmerzfördernden Bedingungen, z.B.: • Schmerz-Auslöser (Stress) bearbeiten • Lebenszufriedenheit fördern usw.
Beseitigung der Ursachen, Schmerzfreiheit	Behandlungsziele:	Linderung der Schmerzen, besserer Umgang mit dem Schmerz

Schmerzmanagementgruppe

Schmerzverarbeitung

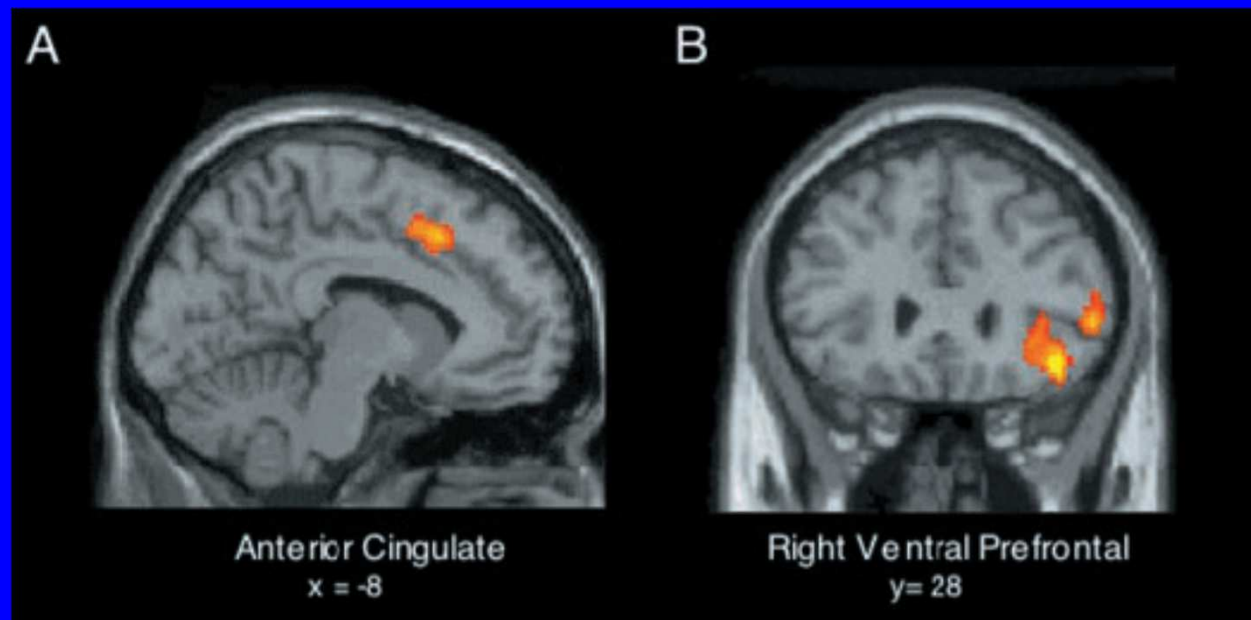


Schmerzmanagement - Theorie

Science **302**, 290 (2003);

Naomi I. Eisenberger, *et al.*

Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion

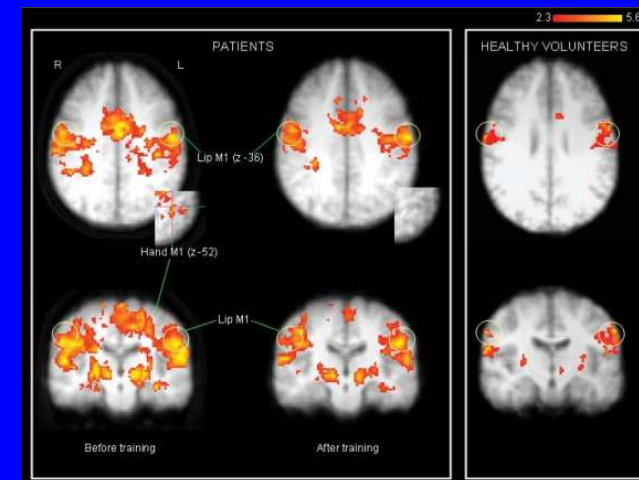
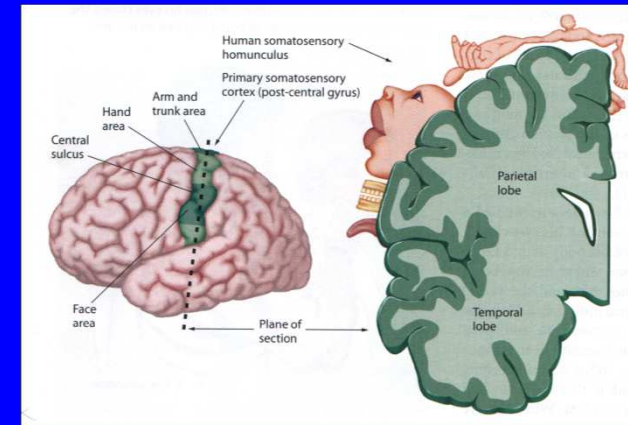


Schmerzmanagement - Theorie

Das Schmerzgedächtnis am Beispiel Phantomschmerz

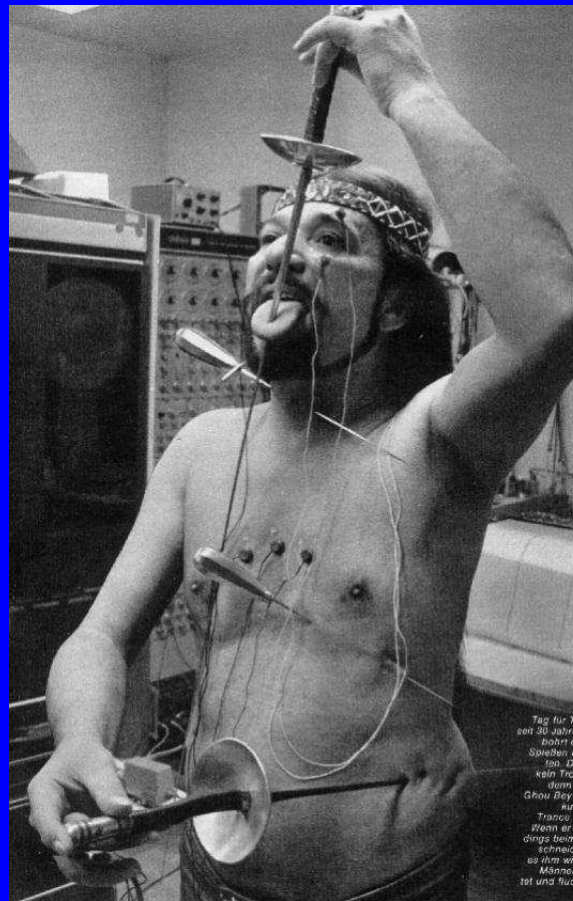
Brain. 2008 August; 131(8): 2181–2191.
**Phantom limb pain, cortical
reorganization and the therapeutic
effect of mental imagery.**

K. MacIver,¹ D. M. Lloyd,² S. Kelly,¹ N.
Roberts,³ and T. Nurmikko¹



Schmerzmanagement - Ablenkung

Wo liegen die Unterschiede?

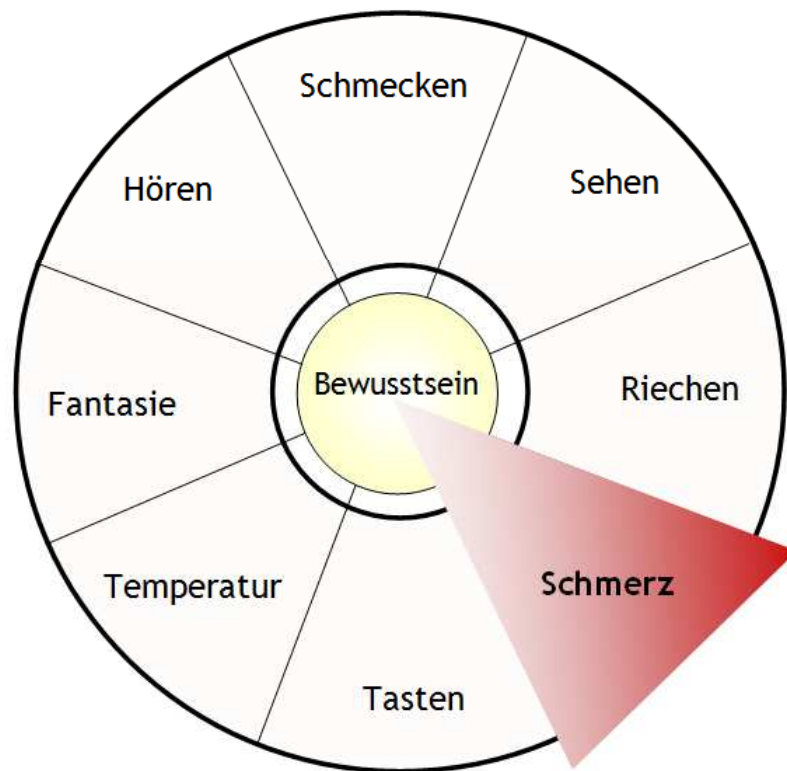


Tag für Tag
seit 30 Jahren,
bohrt er
Spreizen und
ten, Dahn
kein Tropfen
denn Pa
Ghou Bey ka
kurzt
Tränen aus
Wenn er sie
dings beim A
schneidet,
es ihm was
Männern
ist und nicht

Schmerzmanagement - Ablenkung

Schmerzmanagementgruppe

Aufmerksamkeits - Scheinwerfer



Schmerzmanagementgruppe

Fragen zum Paargespräch:

„Möglichkeiten der Ablenkung bei Schmerz.“

1. Was tue ich in der Regel, wenn ich Schmerzen habe?
2. Wie lenke ich mich bereits von den Schmerzen ab?
3. Was hilft mir am besten?
4. Was hilft mir überhaupt nicht, bzw. tue ich vielleicht etwas, was meine Aufmerksamkeit nur noch mehr auf den Schmerz lenkt?
5. Was könnte ich an neuen Möglichkeiten ausprobieren, bzw. was könnte ich bei meinen bisherigen Strategien verbessern?

Schmerzmanagement - Ablenkung

Schmerzmanagementgruppe

Wie sich andere Patienten bei Schmerzen ablenken:

- Allein oder mit anderen einen Stadtbummel unternehmen
- In ein Café sitzen und Leute beobachten
- Kindern beim Spielen zusehen
- Eine Zeitschrift oder ein spannendes Buch lesen
- Im Garten arbeiten
- Handarbeiten
- Ein gemütliches Bad nehmen
- Telefonanrufe erledigen
- Fernsehsendungen anschauen
- Ausflug mit dem Auto unternehmen
- Spazieren gehen
- Musik hören oder selber musizieren
- Fotoalben durchblättern oder Fotos einkleben
- Mit jemandem etwas spielen
- Kuchen oder Plätzchen backen
- Briefe schreiben
- Schwimmen gehen
- Mit jemandem Essen gehen
- Freunde einladen
- Den nächsten Urlaub planen
- Erledigung von Behördengängen
- Kreuzworträtsel lösen
- Gute Freundin oder Freund anrufen
- Malen oder zeichnen
- Sich angenehme und entspannende Körperpflege gönnen
- Eine schöne Mahlzeit arrangieren
- Hobbies nachgehen

Schmerzmanagementgruppe

Welche Ablenkungsmöglichkeiten helfen mir bei Schmerzen?

Wenn ich Schmerzen hatte, so hat mir geholfen:

1. Bei leichten Schmerzen:

2. Bei starken Schmerzen:

Was ich an neuen Möglichkeiten ausprobieren werde:

1. Bei leichten Schmerzen:

2. Bei starken Schmerzen:

Schmerzmanagement - Ablenkung

Fantasiereise



Schmerzmanagement - Genussstraining

Übung zu Riechen, Tasten, Schmecken, Hören



[illegible]

DIE GESCHICHTE VOM SINN DES LEBENS



Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische geladen.

Schmerzmanagement - Stress

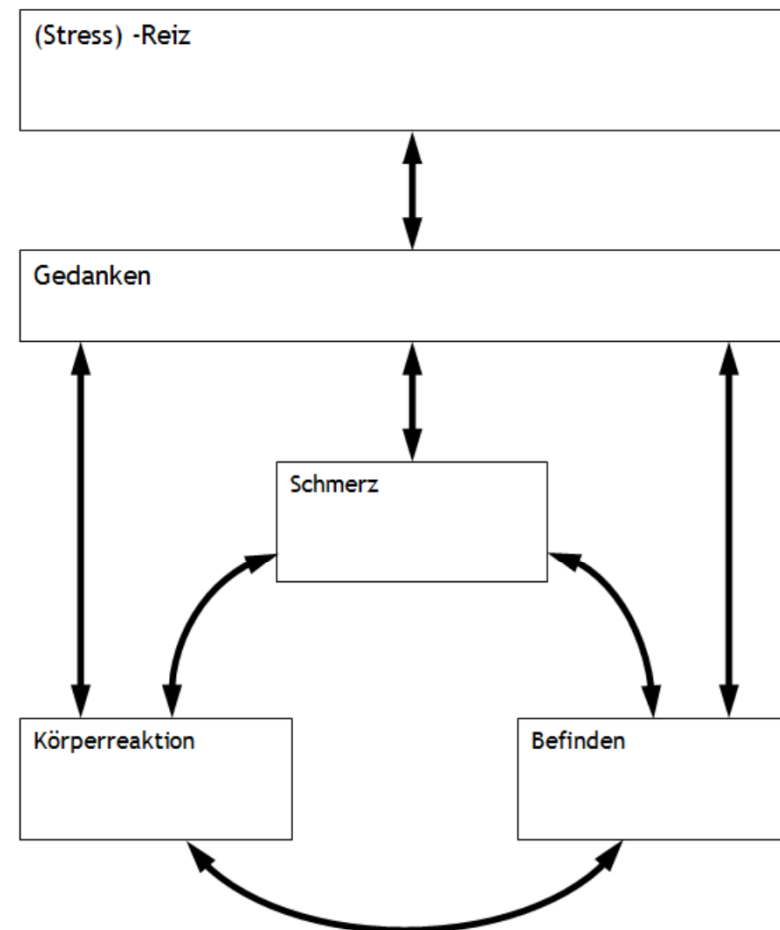
Schmerzmanagementgruppe

Ort der Ruhe und Kraft

1. An welchen Orten - real oder erträumt - fühle ich mich besonders wohl oder habe ich mich bisher besonders wohl gefühlt?
2. Welches davon ist mein Lieblingsort, der mir die meiste Ruhe und Kraft gibt? Was ist für mich das Besondere dieses Ortes?
3. Bin ich dort lieber allein oder mit anderen zusammen?
4. Welche Gefühle verbinden mich mit diesem Ort? Was zieht mich dort hin?

Schmerzmanagementgruppe

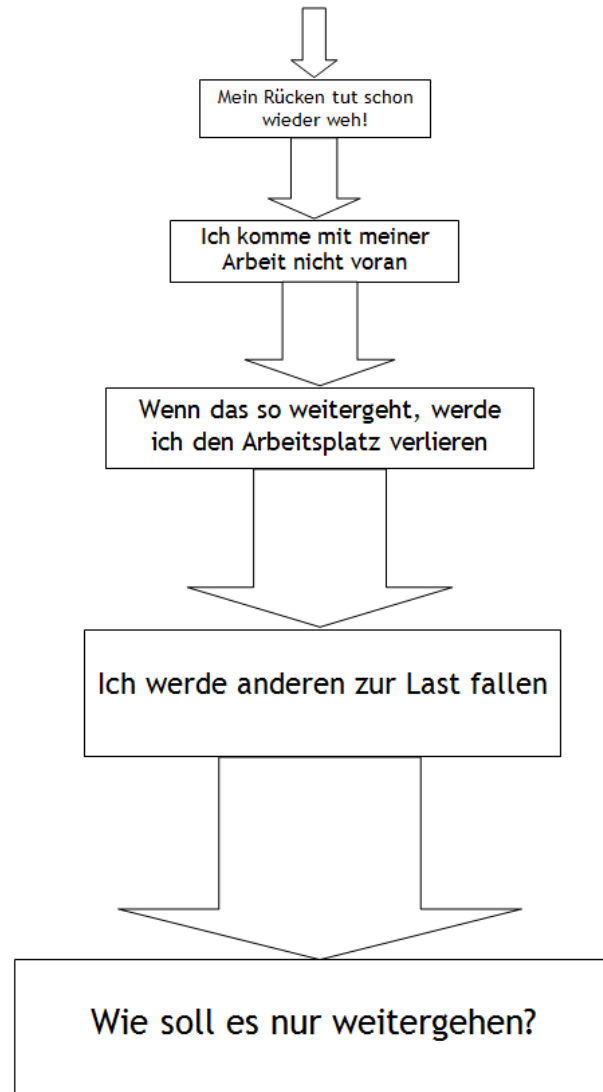
Stressmodell



Schmerzmanagement - Stress

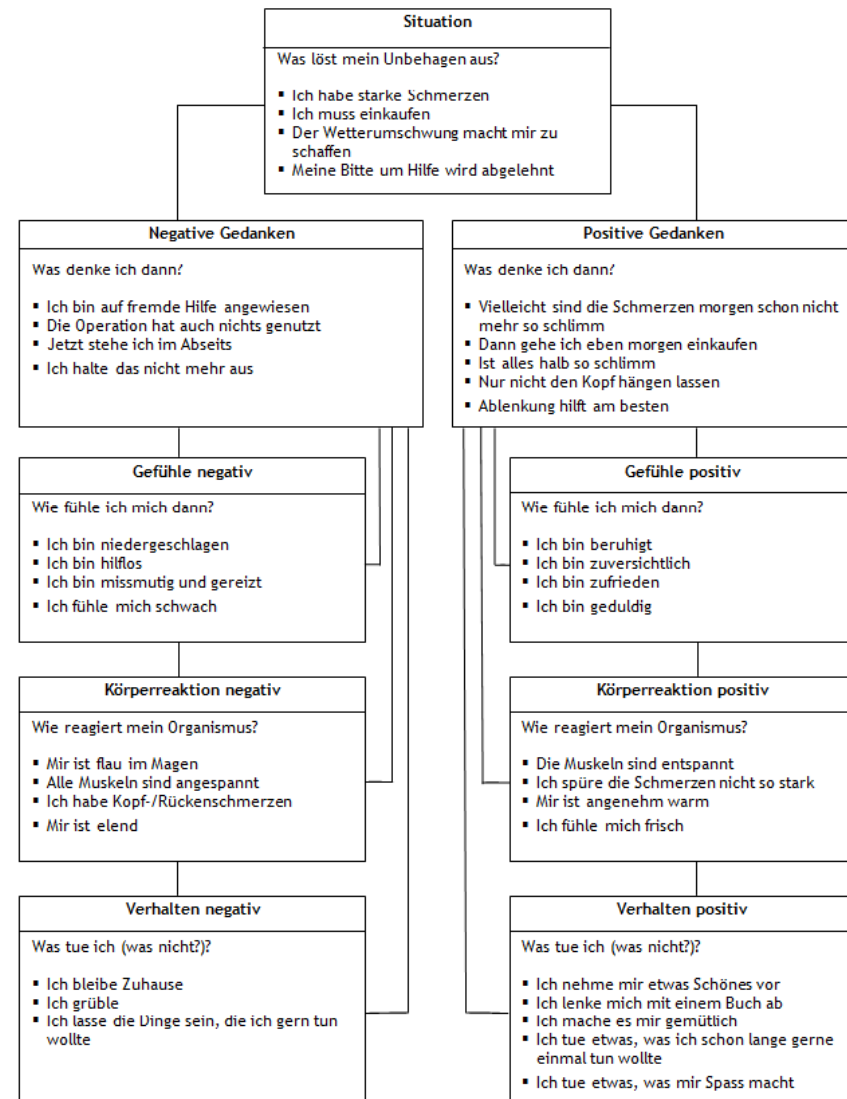
Schmerzmanagementgruppe

Negative Gedankenlawine



Schmerzmanagementgruppe

Die Rolle der Gedanken bei Schmerz



Schmerzmanagement - Stress

Schmerzmanagementgruppe

Liste negativer Gedanken

Negative Gedanken bei Schmerz

Welchen dieser Gedanken kennen Sie bei sich selbst?

- Ich halte es einfach nicht mehr aus.
- Wann hört dieser Schmerz bloss auf!
- Ich kann sowieso nichts gegen diesen Schmerz tun.
- Das hört ja nie mehr auf.
- Ich bin ein hoffnungsloser Fall.
- Mir kann sowieso keiner helfen.
- Die Schmerzen machen mich fertig.
- Ich tue mir selbst leid.
- Wie soll es nur in Zukunft weitergehen!
- Damit werde ich nicht fertig.
- Ich bin dem Schmerz hilflos ausgeliefert.
- Das geht über meine Kräfte.
- Dieser Schmerz macht mich zum Versager.
- Die anderen werden mich nie verstehen.
- Hätte ich mich doch nicht wieder übernommen!
- Auf mich ist überhaupt kein Verlass mehr.
- Ich bin ein Versager!
- Ich darf mir trotz des Schmerzes keine Fehler erlauben.
- Was soll ich bloss noch tun?
- Ich muss mich mehr zusammenreissen.

Schmerzmanagementgruppe

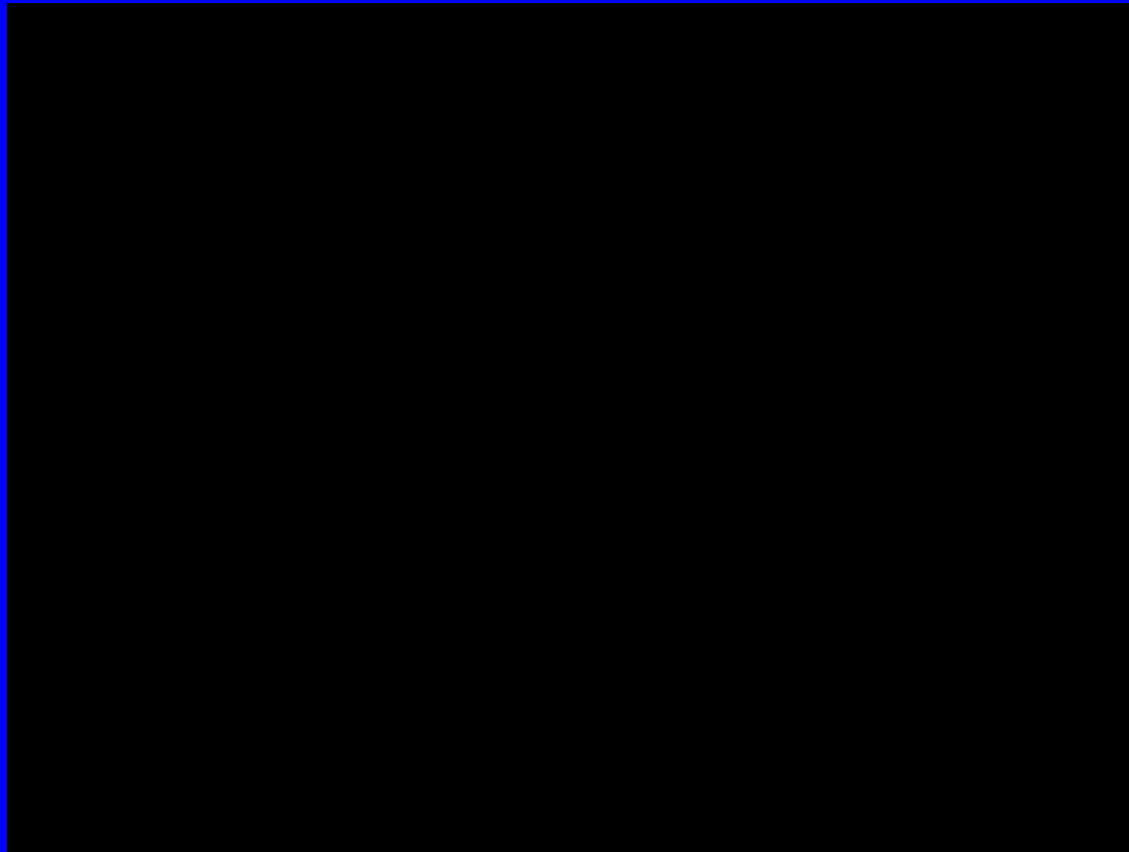
Liste positiver Gedanken

Positive Gedanken bei Schmerz

Welchen dieser Gedanken kennen Sie bei sich selbst?

- Ich lasse mich von dem Schmerz nicht unterkriegen.
- Nur keine Panik, ich werde das schon in den Griff bekommen.
- Andere schaffen das auch.
- Heute lasse ich mal fünf gerade sein.
- Ich nehme mir jetzt erst einmal etwas Angenehmes vor.
- Der Schmerz wird nicht meinen ganzen Tag beherrschen.
- Es gibt Patienten, die sind noch viel schlimmer dran.
- Kopf hoch - ich schaffe es.
- Die Schmerzen werden nicht all meine Pläne durchkreuzen.
- Jetzt mal ganz ruhig und entspannen.
- Für andere oder mit anderen etwas tun, das lenkt ab.
- Jetzt überlege ich erst einmal, was ich Schritt für Schritt gegen diesen Schmerz unternehmen kann.
- Ich weiss, dass der Schmerz auch wieder abnehmen wird.
- Ich bin stärker als der Schmerz
- Dieser Schmerz ist eine Herausforderung für mich.
- Ich versuche erst einmal, etwas Abstand zu gewinnen.
- Ich habe solche Schmerzsituationen schon öfters gemeistert.
- Ich muss jetzt mit diesem Schmerz nicht 100%ig funktionieren.
- Bald scheint auch für mich die Sonne wieder.

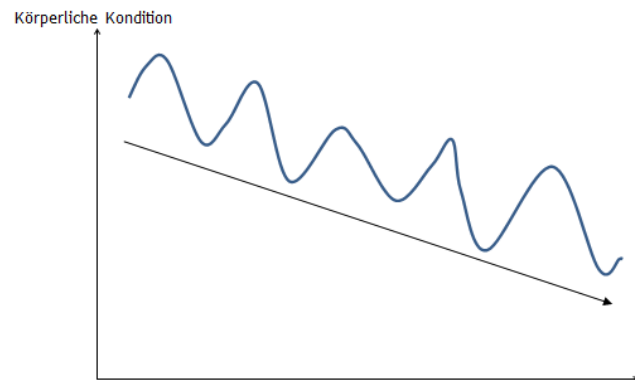
Schmerzmanagement - Stress



Schmerzmanagement - Dosierung

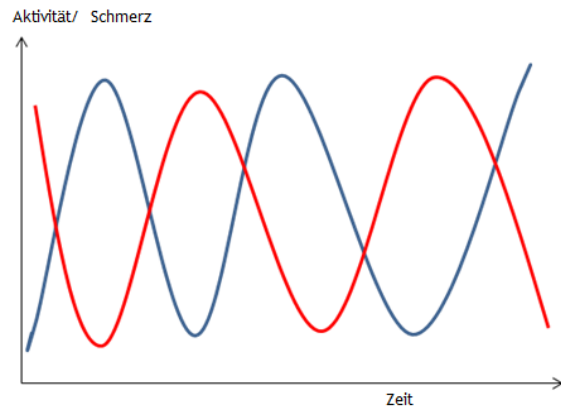
Schmerzmanagementgruppe

Modell der Über- und Unterforderung



Aufgrund der anhaltenden Unterforderung (Schonung) kommt es zu einem schleichenden Verlust von Fitness, Muskelkraft und Beweglichkeit.

Typischer Verlauf bei extremer Über- oder Unterforderung

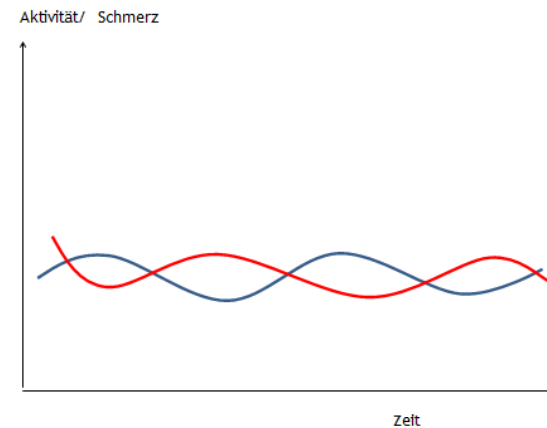


Schmerz (rot) und Aktivität (blau) verlaufen oft gegenläufig. An guten Tagen wird zu viel gemacht und es kommt zu einer Schmerzverstärkung.

Zur Schmerzlinderung wird dann zu wenig gemacht (Schonung) und es kommt zu Rückzug mit Fitness-, Kraft- und Beweglichkeitsverlust.

Schmerzmanagementgruppe

Idealverlauf: ausgeglichenes Aktivitäts- und Schmerzniveau



Schmerz (rot) und Aktivität (blau) verlaufen im Idealfall nicht extrem gegenläufig, sondern bilden ein ausgeglichenes Mittel.

Diese Strategie ermöglicht es, über einen längeren Zeitraum gesehen aktiver zu sein, auch wenn die einzelnen Aktivitätseinheiten kleiner sind.

Schmerzmanagement - Dosierung

Schmerzmanagementgruppe

Meine Pause

1. Wann kann ich Pausen im Alltag einplanen?

2. Wo kann ich die Pausen machen?

3. Was mache ich in der Pause? (z.B. Spaziergang, PMR, Imaginationsübung...)

4. Wie lang muss die Pause sein?

mindestens: _____ Minuten maximal: _____ Minuten

5. Wie oft ist eine Pause notwendig?

6. Was ist für mich **hilfreich**, um Pausen einzuhalten/ um mir Pausen erlauben zu können? (hilfreicher Satz, wer kann mich dabei unterstützen?)

Auf der Internetseite www.schmerzedukation.de erhalten Sie weitere Ideen zum Pausen- und Schmerzmanagement.



Schmerzmanagement - Entspannung

Schmerzmanagementgruppe

Kurzinformation zur PMR

PMR = Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

➤ Wissenschaftlich erprobte und effektive Methode

- Durchführung ohne äussere Hilfsmittel möglich,
- ist in fast allen Alltagssituationen einsetzbar,
- hat keine unerwünschten Nebenwirkungen,
- ist relativ leicht und schnell erlernbar (auch von Personen mit erfolglosen oder schlechten Erfahrungen im Autogenen Training).

➤ Formen der PMR

- Langform (Dauer 30 Min.)
- Kurzform einschliesslich Ruheworte (Dauer 12 Min.)
- Schnellentspannung und Ampelübung (Dauer 1-2 Min.)

➤ Wirkung und Ziele

- PMR führt zur Regulation des vegetativen (autonomen) Nervensystems, d.h. seelische und körperliche Stressreaktionen werden gedämpft und die Durchlässigkeit des „Schmerztors“ verändert.
- PMR führt zu einer Verringerung des Schmerzerlebens, d.h. der Teufelskreis „Schmerz $\Rightarrow$ Verspannung $\Rightarrow$ vermehrter Schmerz“ wird durchbrochen.
- PMR schärft das Bewusstsein für den Spannungszustand der Muskeln, d.h. Verspannungen können frühzeitig wahrgenommen und positiv beeinflusst werden.

Schmerzmanagementgruppe

Progressive Muskelrelaxation

Grundprinzip

1. Schritt: Die Muskeln werden leicht angespannt
2. Schritt: Die Spannung wird kurz gehalten (nicht vergessen weiterzuatmen)
3. Schritt: Die angespannten Muskeln werden beim nächsten Ausatmen ganz entspannt

Ablauf

Obere Extremitäten: Hände und Arme

Rechte Hand und Unterarm (Faust)

Linke Hand und Unterarm (Faust)

Rechter Oberarm (Beugen des Ellenbogens mit geöffneter Hand)

Linker Oberarm

Kopf

Stirn und Kopfhaut (Stirn, Augenbrauen nach oben ziehen)

Augen (zusammenkneifen)

Nase (rümpfen)

Lippen (spitzen)

Kiefer (Zähne aufeinander drücken)

Hals und Nacken

Kopf nach rechts drehen und langsam gegen Schulter senken

Kopf nach links drehen und langsam gegen Schulter senken

Kopf nach vorne gegen Brust drücken

Rumpf

Beide Schultern leicht nach hinten und hoch ziehen

Rücken leicht gegen vorn drücken (Hohlkreuz)

Bauchmuskeln anspannen, Bauchdecke hart machen

Schmerzmanagement - Entspannung

Schmerzmanagementgruppe

Untere Extremitäten

Rechter Oberschenkel (Ferse auf Boden drücken)

Rechter Waden (Ferse abheben)

Rechter Fuss (Zehen krümmen)

Linker Oberschenkel

Linke Wade

Linker Fuss

Achtung: Auch beim Anspannen ruhig weiteratmen und nicht zu fest anspannen!

Möglichst bequeme Sitzhaltung, Kopf in angenehmer Lage und Augen geschlossen.

Schmerzmanagementgruppe

Instruktion zur Progressiven Muskelrelaxation (Kurzform)

Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein und stellen Sie sich darauf ein, dass Sie sich entspannen.

Atmen Sie einige Male tief ein und dann langsam wieder aus. Achten Sie darauf, wie sich beim Einatmen Ihre Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Wir beginnen nun mit den Übungen. Achten Sie dabei bitte ganz aufmerksam auf Ihre Empfindungen bei Anspannung und der anschliessenden Entspannung der Muskeln. Es kommt nicht darauf an, die Muskeln stark anzuspannen, sondern nur darauf, dass Sie die Unterschiede zwischen der Anspannung und Entspannung deutlich bemerken. Es dürfen auch keine Schmerzen oder Verkrampfungen beim Anspannen der Muskeln entstehen, lassen Sie diese Muskeln dann einfach aus.

Als erstes spannen wir beide *Hände, Unterarme und Oberarme* gleichzeitig an. - Halten Sie die Spannung einen Moment - und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen.

Achten Sie auf das Nachlassen der Spannung und spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der nun langsam eintretenden Entspannung. Nehmen Sie wahr, wie sich ganz langsam ein Gefühl von Entspannung einstellt. Spüren Sie, wie die Entspannung sich allmählich in beiden Armen ausbreitet, - bis in die Hände - und Finger.

Wir lassen die Arme ganz entspannt und ruhig und richten unsere Aufmerksamkeit nun auf das Gesicht.

Spannen Sie die Muskeln in *Stirn, Augen, Nase, Lippen, Kiefer und Hals* gleichzeitig an. - Spüren Sie die Anspannung - und beim nächsten Ausatmen entspannen Sie das Gesicht wieder.

Schmerzmanagement - Entspannung

Schmerzmanagementgruppe

Lassen Sie mit dem Ausatmen alle Spannung weichen; glätten Sie die Stirn; lassen Sie die Muskeln um die Augen weit werden, die Nasenflügel locker, Wangen- und Kiefermuskulatur entspannen und die Lippenmuskeln ganz locker.

Beobachten Sie wieder den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Lassen Sie die Muskeln im Gesicht mit jedem Ausatmen immer noch lockerer werden, mehr und mehr entspannen.

Als nächstes spannen wir die Muskeln in *Schultern, Rücken und Bauch* gleichzeitig an. Ziehen Sie die Schultern nach hinten, bilden Sie ein leichtes Hohlkreuz und spannen den Bauch leicht an. - Spüren Sie das Gefühl von Anspannung im gesamten Oberkörper - und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Lassen Sie die Schultern so tief wie möglich sinken - die Bauchdecke locker und entspannt werden und den Rücken bequem angelehnt.

Folgen Sie dem Gefühl von Entspannung, lassen Sie es mit jedem Atemzug tiefer werden und tiefer; lassen Sie die Entspannung von den Schultern die Wirbelsäule hinabfließen, den ganzen Rücken hinunter.

Wir machen jetzt weiter mit den Beinen. Spannen Sie *beide Füße, die Beine und das Gesäß* zusammen an. - Halten Sie auch hier die Spannung einen Moment, - und beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los und entspannen.

Achten Sie auf das angenehme Gefühl der Entspannung, das sich allmählich im Gesäß einstellt, - in den Beinen ausbreitet, - in den Oberschenkeln, - in den Unterschenkeln, - in den Füßen, - bis in die Zehenspitzen. - Folgen Sie der Entspannung und lassen Sie sie mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer werden.

Überlassen Sie sich ganz dem angenehmen Gefühl der Entspannung, und lassen Sie es überfließen auf den ganzen Körper: - in die Arme und Hände - bis in die Finger - in das Gesicht - in Hals und Nacken - in die Schultern - den ganzen Rücken hinunter - in den Bauch - in die Beine - bis in die Füße - bis in die Zehenspitzen hinein.

Schmerzmanagementgruppe

Lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden und tiefer. Beobachten Sie nun einfach Ihren Atem oder sprechen Sie innerlich Ihr „*Ruhewort*“ mit und gehen Sie mit jedem Ausatmen ein Stück tiefer in die Entspannung hinein und tiefer.

Geniessen Sie dieses wohlige und angenehme Gefühl tiefer Entspannung nun noch einige Minuten ganz für sich allein. Versuchen Sie, sich dieses Gefühl einzuprägen, um sich im Laufe des Tages daran zu erinnern, es zurückzurufen und angenehm zu spüren, in all Ihren Muskeln.

- ca. 4-5 Minuten Entspannung -

Sagen Sie sich nun, dass Sie die Übung allmählich beenden. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, winkeln Sie die Ellenbogen an und strecken und räkeln Sie sich. Atmen Sie tief durch - und öffnen Sie dann langsam wieder die Augen.

Schmerzmanagement - Entspannung

Schmerzmanagementgruppe

Frageblatt zur Progressiven Muskelrelaxation

1. Wie gut haben Sie sich entspannen können?
2. Wie haben Sie sich während der Übung gefühlt? Wie fühlen Sie sich jetzt?
3. Wie fühlt sich Anspannung an? Wie Entspannung?
4. Wie gut gelang es Ihnen, sich auf die Übung zu konzentrieren?
5. Welche Schwierigkeiten oder Missempfindungen gab es?
6. An welchem festen Zeitpunkt des Tages könnten Sie PMR üben?
7. Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Sie PMR üben können?

Schmerzmanagementgruppe

Übungsprotokoll PMR

[illegible]

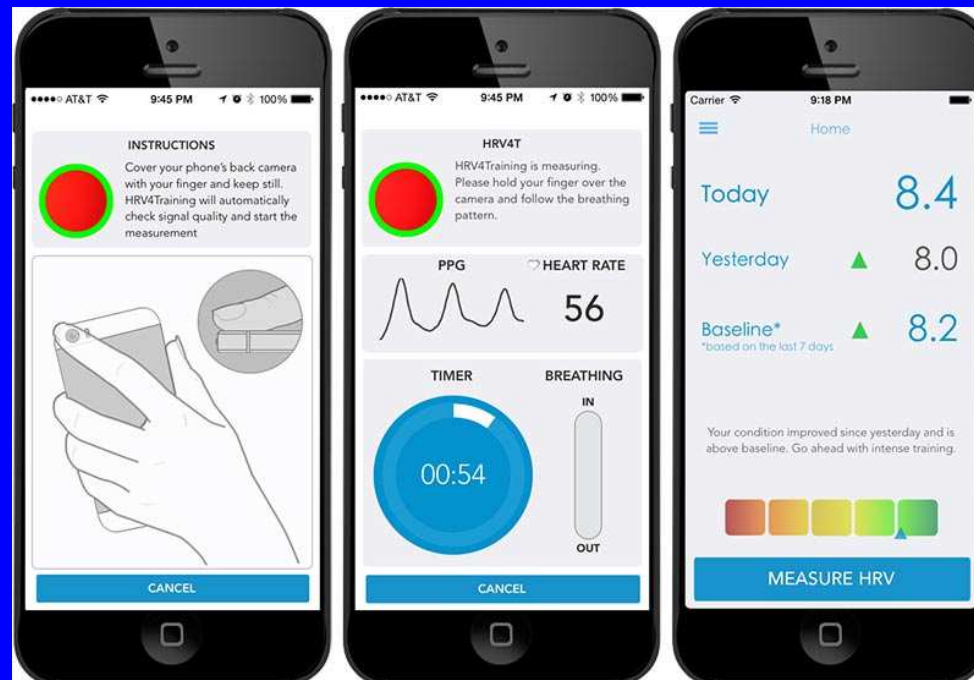
Abbau von Anspannung durch eine Entspannungstechnik - Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson - PMR



<http://www.neuro24.de/entspan.htm>

Schmerzmanagement - Entspannung

Herzratenvariabilitätstraining - Kohärenz im Alltag



Schmerzmanagement



Psychosomatik Lory, Inselspital, Universitätsspital Bern
Sekretariat Ambulatorium 031 632 20 14

Schmerzmanagement

