Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Patience Higman / Margaret Hönicke

Chronische Schmerzen
Wie Sie lernen, damit umzugehen

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber

DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E. V.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Patience Higman / Margaret Hönicke

Chronische Schmerzen Wie Sie lernen, damit umzugehen

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute

Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfasserinnnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2011
ISBN 978-3-8248-0868-7
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2011
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner
Titelabbildung: Bernhard Ferber
Illustrationen im Innenteil: Margaret Hönicke
Lektorat: Doris Zimmermann
Fachlektorat: Reinhild Ferber
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck
Druck und Bindung:
wd print + medien GmbH, Elsa-Brandström-Str. 18, 33578 Wetzlar
Printed in Germany

Auch als E-Book und App (z. B. für iPhone und iPad) erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0833-5

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe **7**

Einführung **9**

Die Lebensgeschichten **11**

Was ist chronischer Schmerz? **15**
Auswirkungen chronischer Schmerzen 17

Chronifizierung von Schmerzen **19**
Die Stufen der Chronifizierung 19
Veränderung im Leben 21
Aktivitäten in Abhängigkeit vom Schmerz 21

Umgang mit Aktivitäten **23**
Grundsätzliches zum Umgang mit Aktivitäten 23
Schritte zu einer Handlungsbalance 25
Aktivitätstypen 25
Aspekte zum Umgang mit Aktivitäten 27
Zielsetzungen für den Alltag 30
Arbeitsblatt „Kräfteeinteilung“ 38

Akzeptanz und Commitment-Therapie bei chronischen Schmerzen **39**
Akzeptanz – keine Selbstaufgabe! 40
Zielsetzungen von ACT 41
Die Rolle des Commitments 42
Wirkung 42

Werte **44**
Was ist unter dem Begriff „Werte“ zu verstehen? 44
Übung 46

Methoden der Schmerzlinderung **47**
Allgemeines 47
Entspannung 47
Was passiert im Körper? 47

Progressive Muskelentspannung 48
Autogenes Training 48
Fantasiereisen 49
Weitere Entspannungsmethoden 50
Spiegeltherapie 50
Thermische Anwendungen 51
Kognitive therapeutische Übungen nach Perfetti 52
Snoezelen 52
Massage/Lymphdrainage 53
Biofeedback 53
TENS 54

Umgang im sozialen Umfeld 55
Familie und Freunde 55
Optionen als Betroffener 56
Ratschläge für Ehegatten oder Partner von Schmerzklienten 58

Notfallkoffer 59

Nützliche Adressen 62

Literaturverzeichnis 64

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort zur Reihe

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute" vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und geben Hilfestellung zu ausgewählten Themen aus den Bereichen Ergotherapie, Sprachtherapie und Medizin.
Die Autorinnen und Autoren dieser Reihe sind ausgewiesene Fachleute, die seit vielen Jahren als Therapeuten in der Behandlung und Beratung und/oder als Dozenten in der Aus- und Weiterbildung tätig sind. Sie sind jeweils für den Inhalt selbst verantwortlich und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Im vorliegenden Band „Chronische Schmerzen – Wie Sie lernen, damit umzugehen" haben Patience Higman und Margaret Hönicke, beides Ergotherapeutinnen mit Erfahrung in der Behandlung von Klienten mit chronischen Schmerzen, ihre Kenntnisse aus der Arbeit nicht nur mit Betroffenen, sondern auch mit deren Angehörigen zusammengefasst.
In gut nachvollziehbarer Form wird zunächst eine Einführung in die Hintergründe chronischer Schmerzen, auch in Abgrenzung zu akuten Schmerzen gegeben.
Danach begleiten zwei Fallbeispiele den Leser durch die verschiedenen Kapitel, um die unterschiedlichen Methoden zu erläutern, die dazu führen, den Alltag trotz der Schmerzen wieder besser zu meistern. Hierzu gehören einmal der Umgang mit den eigenen Aktivitäten, aber auch Methoden der Schmerzlinderung. Hierbei wird großer Wert darauf gelegt, dass die Betroffenen die für sie richtigen Methoden auswählen. Auf „Patentrezepte" wird bewusst verzichtet.
Die leicht verständliche Sprache des Ratgebers trägt dazu bei, dass Zusammenhänge gut nachvollzogen werden können und auch mögliche Methoden für die Betroffenen direkt im Alltag umsetzbar sind. Abgerundet wird der Ratgeber durch diverse Verweise auf Internetadressen, unter denen die einzelnen Methoden bei Bedarf noch vertieft werden können.
Wir hoffen, mit diesem Ratgeber dazu beizutragen, dass die Auswirkungen chronischer Schmerzen im Alltag besser bewältigt werden können und somit wieder eine vermehrte Teilhabe der Klienten erreicht wird.

Arnd Longrée
Herausgeber für den DVE

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Einführung

„Keiner glaubt mir." – „Ich bin doch kein Simulant."

Halten Schmerzen über den normalen Heilungszeitraum von maximal drei Monaten an, hört man diese Aussagen oft von Betroffenen. Man nennt das Phänomen „chronischen Schmerz". Er ist mittlerweile als eigenständige Krankheit anerkannt. Viele Menschen leben schon seit Jahren mit dem Schmerz. Er dominiert ihr Leben so stark, dass die Lebensqualität sehr leidet und der Betroffene und seine Angehörigen verzweifelt sind. Sie suchen nach Linderung und Lösungen, zum Teil geben sie auch viel Geld dafür aus, ohne wirklich zufriedenstellende Ergebnisse zu erhalten.

Der Ratgeber versucht, Menschen, die unter diesen Schmerz leiden, einen Weg zu zeigen, wie sie mit den Schmerzen umgehen können, um einigermaßen zufrieden leben zu können und die Lebensqualität wieder zu erhöhen. Er erhebt nicht den Anspruch, ein umfassendes Werk mit allen Alternativen zu sein, sondern er soll eine Ergänzung zu medizinischen und psychologischen Verfahren bieten.

Länger andauernde Schmerzen verändern das Zentralnervensystem (ZNS) – das körperliche System, das für die Übertragung und Wahrnehmung von Schmerzsignalen zuständig ist. Bei chronischen Schmerzen erreichen Schmerzsignale das Gehirn, obwohl die ursprüngliche Ursache nicht mehr vorhanden ist. So ein Zustand ist in vielen Fällen mit Schmerzmitteln nicht mehr zufriedenstellend zu lindern, es ist vielmehr notwendig, zu lernen, wie man trotzdem aktiv eine bessere Lebensqualität erzielen kann.

Eine Maßnahme zur Schmerzlinderung ist es, Wissen über den eigenen Körper und die Krankheit zu erwerben, denn dieses Wissen stellt die Basis für die Therapie dar. Durch die Auseinandersetzung mit den Themen Akzeptanz, Bedeutung von Kommunikation in unterschiedlichen Lebenssituationen und Hilfestellungen im Umgang mit Aktivitäten ist es möglich, wieder ein zufriedenstellendes Leben zu führen.

Akzeptanz bedeutet, sich dem Schmerz zu stellen, zu entscheiden, welche Werte für einen selbst wichtig sind und wie es möglich ist, das Leben so zu gestalten, dass die Ziele, die von persönlicher Bedeutung sind, auch erreichbar werden. Der

von Schmerzen geplagte Mensch soll nicht mehr unter der Last der Schmerzen leiden, sondern durch aktive Planung und Kräfteeinteilung sein Potenzial im Leben wieder ausschöpfen und das Leben lebenswert gestalten.

Um Betroffenen Tipps und Ratschläge für einen besseren Umgang mit Schmerzen zu geben, arbeitet der Ratgeber mit konkreten Beispielen. Dies hilft, den Alltagsbezug herzustellen und Inhalte zu verstehen.

Auf den folgenden Seiten stellen sich die Personen mit ihren Lebensläufen vor. Sie werden im Ratgeber immer wieder zu Wort kommen, um ihre Erfahrungen zum Thema Schmerz weiterzugeben.

Zur besseren Lesbarkeit wird, wenn nicht explizit die weibliche Person gemeint ist, die männliche Form benutzt. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Patience Higman
Margaret Hönicke

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Die Lebensgeschichten

Lebenslauf Maier, Natalie	
Name	Natalie Maier
Alter	43 Jahre
Soziale Situation	Frau Maier lebt mit ihrem Ehemann im eigenen Haus. Sie hat einen Sohn, der nicht mehr zu Hause lebt, aber zu dem ein guter Kontakt besteht. Andere soziale Kontakte sind zunehmend eingeschlafen. Sie ist finanziell abgesichert.
Krankheitsbild/ Therapie	Sie hatte mehrere Bandscheibenvorfälle an der Lendenwirbelsäule, zwei davon wurden operiert. Statt der erhofften Besserung blieben permanente Schmerzen. Alle Bandscheibenvorfälle liegen mindestens 2 Jahre zurück. Sie ließ sich Spritzen in den Rücken geben, die jedoch nur sehr kurzzeitig wirkten. Sie probierte viele Therapien aus und verbringt mindestens drei Stunden pro Woche bei Ärzten, 5 Stunden die Woche bei Therapeuten. Sie erreichte keine langfristigen Therapieerfolge.
Körperlicher Zustand	Frau Maier war früher sehr aktiv. Jetzt gibt sie an, sehr vorsichtig bei Bewegungen zu sein und einige Abläufe zu meiden. Sie bindet physiologische Bewegungsabläufe in den Alltag ein, hat jedoch Angst vor bestimmten Bewegungen. Über die Jahre verlor sie ihre Ausdauer, Beweglichkeit und sagt, dass ihre Muskeln nicht mehr so stark seien. Sie ist leicht übergewichtig.

Aktivitäten	Frau Maier war eine sehr agile Frau mit vielseitigen Freizeitaktivitäten. Sie nahm kulturelle Angebote wahr, fuhr mit ihrem Mann gerne Motorrad, walkte, traf sich mit Freunden und verbrachte sehr viel Zeit im Garten. Mittlerweile versucht sie Kontakte telefonisch aufrechtzuerhalten. Körperliche Aktivitäten meidet sie jedoch. Ihr Mann versucht sie noch zum Motorradfahren zu überreden, doch sie hat Angst davor. Am meisten vermisst sie die Gartenarbeit.
Produktivität	Frau Maier war Versicherungsfachassistentin, sie arbeitet aber seit mehreren Jahren nicht mehr. Ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Seniorenheim hat sie wegen der Schmerzen aufgegeben.
Fazit	Derzeit klagt sie über mangelnde Lebensqualität. Sie vermisst es, produktiv zu sein und selbst etwas zu bewirken. Sie ist vermehrt traurig, und obwohl sie eine nette, attraktive Frau ist, bemerkt sie, dass ihr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein fehlen. Sie fühlt sich von Ärzten nicht ernst genommen, denn nach den Operationen „sei ja alles in Ordnung".
Ziel	Frau Maier möchte wieder mehr am Leben teilnehmen, sie möchte mehr Lebensqualität haben, sich häufiger mit Freunden treffen, erneut ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen. Sie möchte sich besser und zielgerichteter bewegen und vor allem in ihrem Garten aktiv sein.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Lebenslauf Rudolf, Erwin	
Name	Erwin Rudolf
Alter	72 Jahre
Soziale Situation	Herr Rudolf lebt mit seiner Ehefrau zusammen in einem eigenen Haus. Sie haben zwei verheiratete Kinder und fünf Enkelkinder, die in einem Umkreis von ca. 100 km leben. Seine Frau ist ohne besondere Beschwerden und ist gerne Hausfrau.
Krankheitsbild/ Therapie	Nach einem Unfall vor 3 Jahren, bei dem er sich das rechte Handgelenk gebrochen hatte, hat Herr Rudolf ein chronisches regionales Schmerzsyndrom (CRPS) entwickelt (auch als „Morbus Sudeck" bezeichnet). Die betroffene Hand ist hierbei schmerzhaft, deutlich kraftgemindert, angeschwollen, weist verstärkten Haarwuchs und vermehrte Schweißproduktion auf. Er hat schon viele Therapien hinter sich, hat aber eher das Gefühl, dass es schlimmer wird. Er meidet den Einsatz der rechten Hand und schont auch den gesamten Arm.
Körperlicher Zustand	Der vorher so agile Mann berichtet, dass er sich immer mehr körperlich einschränke.
Aktivitäten	Herr Rudolf versucht sich mit Spazierengehen, Zeitung lesen, Treffen mit Freunden, politischem Engagement und als Vorstandsmitglied in einem Verein von den Schmerzen abzulenken, leider erfolglos. Auch ist er gerne bei seinen Enkelkindern oder hat sie bei sich zu Besuch.