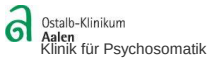




Deutscher Schmerzkongress 2016

Interventionen und Instrumente
der Edukation bei Kopfschmerz

Martin von Wachter



www.schmerz edukation.de

Was ist Schmerz?

Gefühl? oder Wahrnehmung?

Schmerz ist

...was der Patient sagt

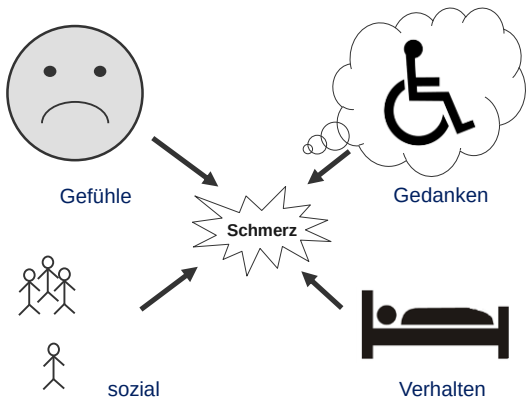
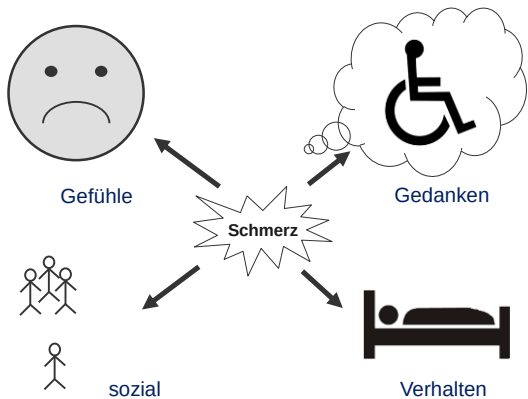


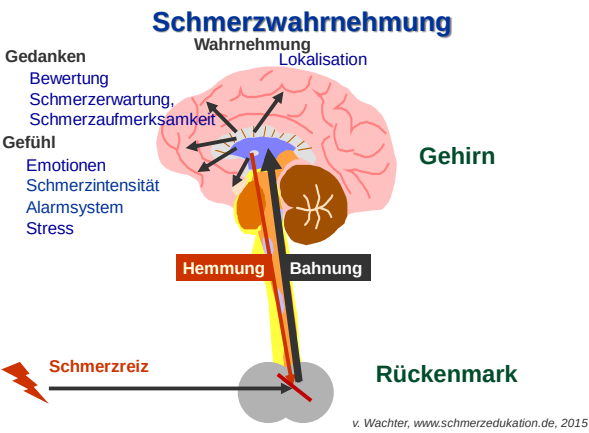
und nicht was im Röntgenbild
oder Labor zusehen ist

-> Entlastende Grundbotschaften

Schmerzpsychoedukation - Themen

- Was ist Schmerz? Akuter Schmerz versus chronischer Schmerz
- Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene, Neuroplastizität
- Migräne-Spannungskopfschmerz-Medikamentenkopfschmerz
- bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis
- Risikofaktoren für Chronifizierung
- Aufmerksamkeitslenkung, Schmerzbewältigungsstrategien
- Eigenverantw. Umgang mit Medikation
- Motivation zu Bewegung
- Motivation zu Entspannungsverfahren
- Verändern der kognitiven Verarbeitung der Schmerzen, Tagebuch
- Balance zwischen Schonung und übermäßiger Aktivität
- Ressourcenaktivierung, Akzeptanz
- Streßbewältigung, Schmerz-Affekt-Differenzierung, Grundbedürfnisse
- Schmerz und Arbeit
- Schmerzkrankheit und Familie



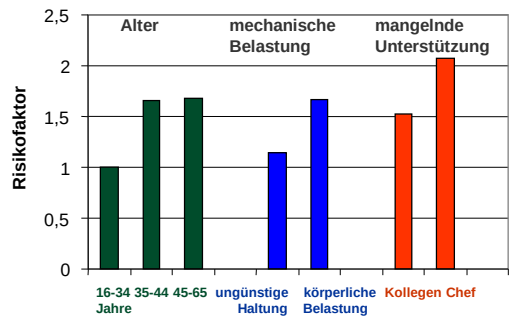


HG Nobis: www.dgss.org/patienteninformationen-start

Psychische Risikofaktoren für eine Chronifizierung



Risikofaktoren für unspez. Rückenschmerz bei Industriearbeitern



Ijzelenberg W, Burdorf A, Spine 2005

Form von Kopfschmerzen

- Spannungs-Kopfschmerzen
- Migräne
- Kopfschmerzen durch Schmerzmittel

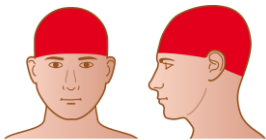
Spannungs-Kopfschmerzen



- dumpf-drückend, leicht-mittelschwer
- Nacken, Stirn, beidseits
- keine Zunahme mit körperlicher Aktivität
- keine Übelkeit
- Licht- oder Lärmempfindlichkeit
- nicht eine Ursache, sondern viele Faktoren
- Stress und Überforderung
- Unter anderem wird der Botenstoff Serotonin verstärkt abgebaut. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle
- Muskelanspannung Trigger

Spannungskopfschmerz

- Symptome und Formen -



Dumpf drückende beidseitige Kopfschmerzen
Gefühl des Nicht-klar-denken-könnens
Dauer: Stunden bis Tage

von der Laage, Grüenthal 2012



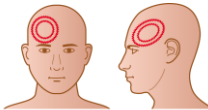
Episodischer Spannungskopfschmerz



Chronischer Spannungskopfschmerz

Migräne

ohne Aura



4 bis 72 Stunden anhaltender „Halbseitenkopfschmerz“

mit Aura



Zusätzlich Wahrnehmungsstörungen (z. B. Sehen gezackter Figuren)

Begleitsymptome



Licht- und Lärmempfindlichkeit



Übelkeit, allgemeines Krankheitsgefühl

von der Laage, Grüenthal 2012

Migräne



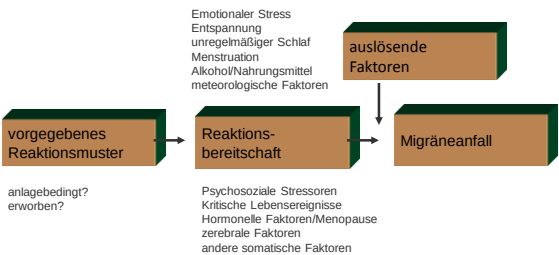
- Einseitig, pulsierend
- 4-72 Std
- verstärkt unter körperlicher Anstrengung,
- Übel, Erbrechen, Lichtscheu
- Aura Gefäßverengung - Minderdurchblutung, die sich über das Gehirn ausbreitet - Sensibilitätsstörungen entwickeln sich langsam
- Gefäßerweiterung führt zu neurogene Entzündung (CGRP) und Schmerz
- Triptane möglichst nicht in Aura

Triggerfaktoren Migräne

- Stressentlastung
 - Sonnenlicht
 - Ausgeprägte Emotionen
 - Plötzlicher Stress, Überanstrengung
 - wenig Schlaf
 - Veränderungen des Tagesrhythmus
 - Hormonelle Veränderungen
 - Auslassen von Mahlzeiten
- (Streit, Schokolade kein Trigger...)
35% ohne Trigger

Hansen 2011, Göbel 2012

Veranlagung-Stress-Modell der Migräne (Soyka)



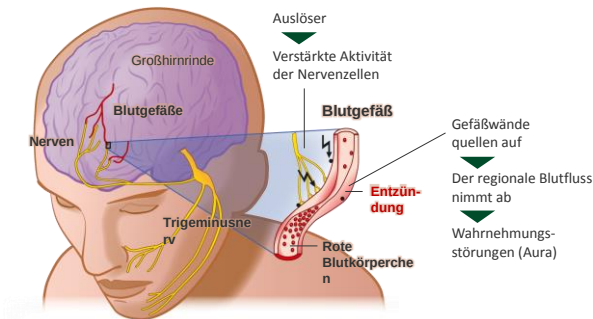
SOYKA, D. 1999. 60 Jahre Migränerforschung: Retrospektive und Synopsis. Der Schmerz, 13, 87-96



www.institut-ism.de

17

Migräne - wie entsteht sie?



von der Laage, Grüenthal 2012

Medikamenteninduzierter Kopfschmerz

- Symptome -



- Mittelstarke bis starke Dauerschmerzen
- Betreffen **meist beidseitig** den ganzen Kopf
- Treten **meist täglich** auf, mindestens an 15 Tagen pro Monat
- **Meist dumpf bohrend oder drückend**
- Häufig Übelkeit, Ruhebedürfnis, und Licht- oder Geräuschempfindlichkeit

von der Laage, Grünenthal 2012



Kopfschmerzmittel Regel 10 - 3

Für Kopfschmerzmittel gilt:
nicht mehr als 10 Einnahmetage pro Monate und
nicht mehr als drei Tage hintereinander.

Sonst besteht die Gefahr das die Kopfschmerzmittel die Schmerzen verstärken!

Spannungs-Kopfschmerzen



- 500-1000 mg ASS
- 500-1000 mg Paracetamol
- 200-400 mg Ibuprofen
- 500-1000 mg Naproxen
- 500-1000 mg Metamizol
- 250 mg ASS + 250 mg Paracetamol + 65 mg Coffein
- Pfefferminzöl
- Prophylaxe Amitriptylin 10-150 mg

DGN Leitlinie 2012:720-728

Medikamente Migräne

- 1000 mg ASS
- 250 mg ASS + 200 mg Paracetamol+ 50 mg Coffein 2 Tabl.
- 200-400 (600) mg Ibuprofen
- 1000 mg Phenazon
- 500-825 mg Naproxen
- 50-100 mg Diclofenac-Kalium
- MCP, Gastrosil
- Triptane
- Prophylaxe: Betablocker, Topiramat

DGN Leitlinie Therapie der Migräne 2012:688-717



Behandlungsziele

© Abb. von Claudia Stryk, München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen, Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

Schmerztagebuch

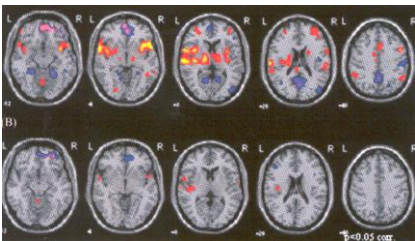
Zeit	Situation, Ereignis	Schmerzen VAS (0-10)	Körperreaktion	Gedanken, Überlegung	Gefühl, Empfindung
7.00	aufgewacht	2	entspannt	bestätigt mir das Schmerzen auch von körperl abhängt	wohlbefinden
10.00	Sitzen im Aufenthaltsraum	4	Ziehen LWS	weshalb wird jetzt das ziehen stärker	Unwohlsein
11.00	Gruppe	6	Schwitzen	Das Pflaster wirkt nicht mehr, gleich werden die Schmerzen noch stärker	Panik

Bitte 4-8 Eintragungen pro Tag innerhalb einer Woche

Schmerzwahrnehmung

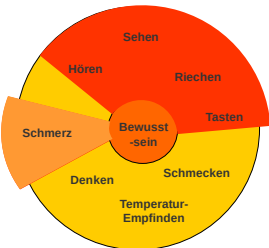
ohne Ablenkung

mit Ablenkung



nach: TÖLLE et al.

Aufmerksamkeitsscheinwerfer



Aufmerksamkeitslenkung weg von den Beschwerden
Achtsamkeitsübungen
Genusstraining

Schmerzbewältigungsstrategien	
Bewegungsübungen	„Bühnenlegenden“ Waldi / Frau Müller-Meyer“ Qi Gong, Selbstmassage
Entspannung	Jacobson-Entspannung-Langform „Tuttor“ Jacobson Atemübung Autogenes Training
Schmerzablenkung	Ruhebild / Traumreise / Innerer sicherer Ort Beschäftigung Gedanken, Meditation, Hobbys, Arbeit, Musik hören, Photos <i>Phantasiereise mit Musik</i>
Spannung abregieren	
Genussvolle Tätigkeiten	Warmes Bad, Warmflasche
Medikamente	
Sonstiges	TENS-Gerät, <i>Haararbeit, Telefonieren, Gespräch</i>

Was mache ich in welcher Reihenfolge bei:	
leichter Schmerz	starker Schmerz
1. Telefonat mit Freundin	1. Innerer Sicherer Ort
2. Phantasiereise mit CD	2. Atemübung
3. Gedankenstärkung	3. Tätigkeiten im Haushalt zB Putzen
4. Beschreiben von äußeren Gegenständen	4. 30 min Walking
5. evtl. Spielen mit Sohn	5. evtl. Schwimmen gehen

© Prof. Dr. med. M. v. Wachter, Institut nach Diers, Bad Mergentheim

Überlastung?

Belastungsgrenzen



Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht oder überschritten ist?
Warnsignale, die mir zeigen können, wo meine Grenze ist:

- Gedanken**
- ▶ Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
 - ▶ Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
 - ▶ Das Thema/Problem des anderen konfrontiert mich zu sehr mit eigenen Problemen. Es geht mir zu sehr an die Substanz.
 - ▶ Ich bin ungeduldig. Es dauert mir zu lange.
 - ▶ Ich würde gerne gehen.
 - ▶ Meine Gedanken schweifen ab. Ich denke: „Jetzt ist mein ganzer Tagesplan durch einander“. Ich überlege, wie ich gleich die verlorene Zeit wieder einsparen kann.
 - ▶ ...

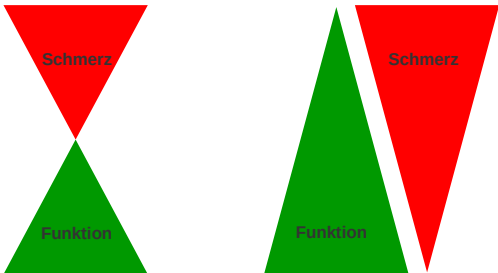
Körperliche Symptome

- ▶ Ich bin nervös.
- ▶ Ich werde müde, apathisch.
- ▶ Ich fühle geistige Leere, kann mich nicht konzentrieren.
- ▶ Die Hände beginnen zu schwitzen, werden nass oder kalt.
- ▶ Ich bekomme einen roten Kopf, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen.
- ▶ Muskeln verkrampfen sich, ich ziehe die Schultern hoch, spanne die Waden an, wippe mit dem Fuß
- ▶ In der Brustgegend erlebe ich ein beklemmendes Gefühl.
- ▶ Der Hals schwillt an.
- ▶ ...

Verhalten

- ▶ Ich mache mehr Fehler.
- ▶ Ich beiße die Zähne zusammen. Ich ziehe die Schultern hoch.
- ▶ Ich atme kräftig aus, oder ich halte die Luft an.
- ▶ Ich werde ganz ruhig oder ziehe mich zurück.
- ▶ Ich bin gereizt. Ich reagiere aggressiv oder laut.
- ▶ ...

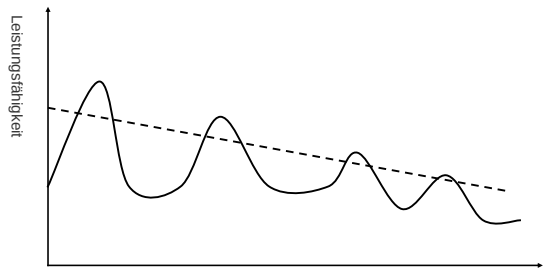
Umkehrung des Zielfokus
bei unspezifischem Rückenschmerz



Pfingsten 2005

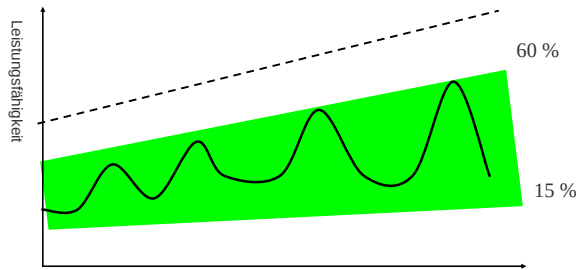
Aktivität reduziert Schmerz

Das richtige Maß



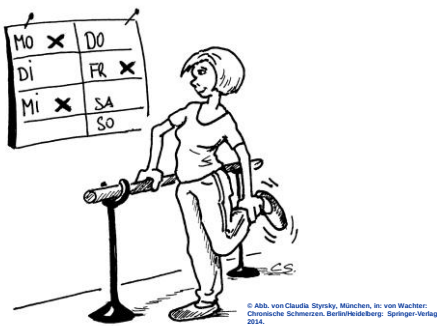
Wiederholte Belastung über der Stressgrenze oder zu kurze Pausen führen zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit (Übertraining).

Das richtige Maß



Optimale Pausen und Trainingseinheiten unter der Stressgrenze führen zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Aktivierende Bewegungstherapie



Immer wenn ich joggen will, regnet es.

Und umgekehrt

Gemeinsam für mehr Gesundheit

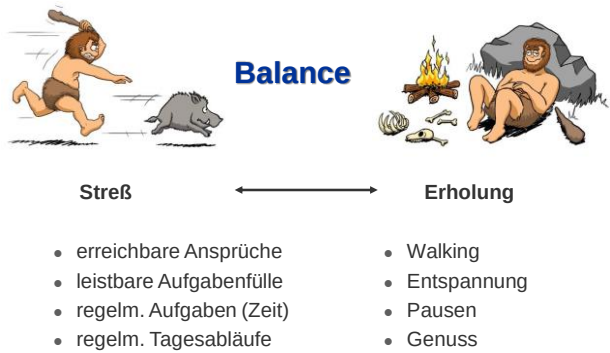


© Abb. Claudia Styrsky, München

Bewegung in Gemeinschaft hat noch zusätzliche positive Effekte

Lösungen

- ☐ Ablenkung vermeiden: z. B. nach Feierabend nicht an den Fernseher
- ☐ Tricks einbauen: z. B. auf dem Weg zur Arbeit Sporttasche neben die Tür oder in das Auto stellen
- ☐ direkt von der Arbeit zum Sport
- ☐ sich mit anderen verabreden
- ☐ im Terminkalender eintragen
- ☐ sich durch Familienangehörige erinnern lassen



Maß finden - eigene und erlernte Normen überdenken



www.schmerzpsychoedukation.de/pause-forte.html

Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Pause forte

Unterstützung in der Schmerztherapie Vielleicht ist es einfacher, Ruhe oder Erholungszeiten als »Selbstbehandlung« zu sehen, um sich Pausen selbst erlauben zu können.

Wirkstoff Pausenanregungen auf Kärtchen schreiben und in Medikamentenschachtel stecken.

Dosis z.B. 3x täglich 5min oder 2x 20min oder jede Stunde ein **Pausekärtchen** ziehen, auf regelmäßige Anwendung achten. So können Sie verhindern, dass sich die Anspannung über den Tag immer weiter steigert.

Motivation Sich klar machen, dass man die eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer nur mit Pausen erhalten kann, kann einem auch helfen, auf Pausen zu achten. Griffbereit aufbewahren!

Anregungen für die Pause zuhause



© Abb. von Claudia Eppelky, München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.

Meine Auszeit

Das Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, feste Erholungspausen zum Kraftschöpfen in den Alltag einzuplanen.

Wann kann ich Pausen im Alltag/auf der Arbeit einplanen?
Während der Arbeit

Wo kann ich die Pause zu Hause oder am Arbeitsplatz machen?
Am Schreibtisch

Was mache ich in der Pause? (z.B. Bewegungsübung, PME, Imaginationsübung...)
Übung heimlicher Handschlag oder ans Fenster gehen

Wie lang muss die Pause sein?
mindestens: 2 Minuten maximal: 5 Minuten

Wie oft ist eine Pause notwendig?
Alle 2 Stunden

Was ist für mich **hilfreich**, um Pausen einzuhalten? Wie kann ich mir Pausen erlauben?
Wer kann mich dabei unterstützen? Hilfreiche Sätze? Wie kann ich mich dafür belohnen?
Wenn ich Pausen mache kann ich meine Arbeit gut und konzentriert machen

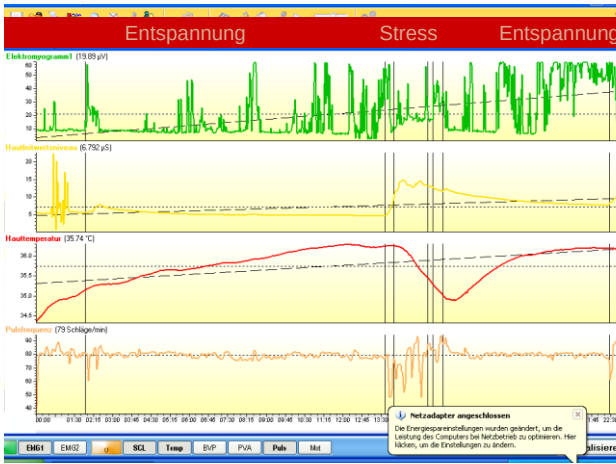
© M.v. Wachter, Psychoomatik Aalen

Übungen



- Bewegungsübungen
- Entspannungsübungen
- Imaginationsübungen
- QiGong

Motivieren und Anpassen...



Die Krankheit auf ihren Platz
verweisen



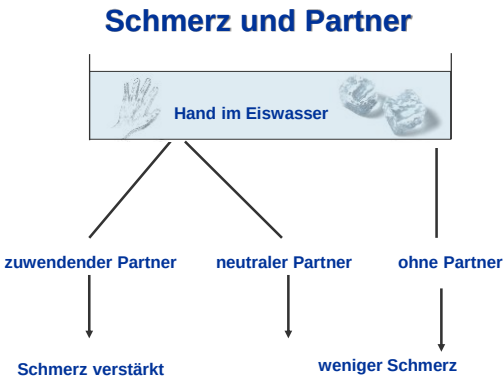
Schmerz-Gedanken

- Ich kann nichts tun, nur darauf warten das es vorbei geht.
 - Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen, das hat doch alles keinen Wert mehr, warum muss ich mich nur so quälen.
 - Wenn diese elenden Schmerzen noch lange so anhalten, dann ist der Tag völlig verdorben.
- Ich kann gegen meine Schmerzen selbst etwas tun
 - Wenn ich ruhig bin und mich entspanne, geht es mir besser.
 - Es wird bald wieder besser werden
 - Jetzt gehe ich an die frische Luft
 - Ich mache eine Pause und dann arbeite ich heute langsamer

Verinnerlichte Gedanken

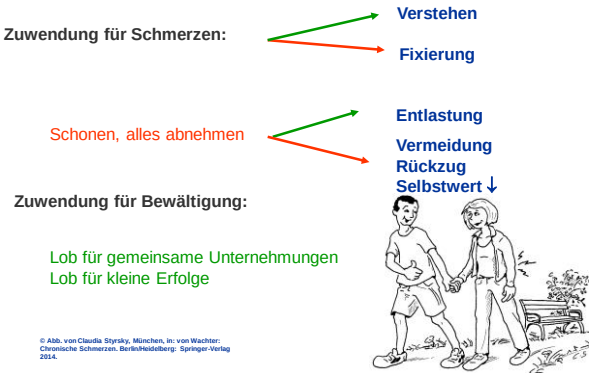
- Zeit ist Geld
 - ohne Fleiß keinen Preis
 - Nur wer leistet, zählt etwas
 - stell dich nicht so an
 - Was du anfängst, muss du auch zu ende bringen
- Ich tue was ich kann, ich versuch das Beste draus zu machen
 - das Limit bestimme ich selber
 - ich mache es mit mehr Zeit, ich gebe mir mehr Zeit
 - Ich habe noch andere Qualitäten
 - Schritt für Schritt





Flor 30/120

Schmerzen und Partnerschaft



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Schmerz-Vorträge für Sie
www.schmerzpsychosomatik.de

Infos für Ihre Patienten
www.schmerzeducation.de
Youtube: SchmerzTV

www.psychosomatik-aalen.de
von.wachter@ostalbklinikum.de