

Pressemitteilung

Chronische Schmerzen besser behandeln: PTK Bayern fordert stärkere Einbindung der Psychotherapie

11. März 2010 – Nach Angaben der Deutschen Schmerzliga e.V. leiden in Deutschland bis zu 15 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. In dieser Gruppe hat sich der Schmerz bei etwa vier bis fünf Millionen Menschen zu einer eigenständigen Erkrankung entwickelt. An erster Stelle der häufigsten chronischen Schmerzformen stehen Rückenschmerzen. Forschungsergebnisse und klinische Erfahrungen zeigen, dass für die Chronifizierung von Schmerzen, vor allem von Rückenschmerzen, neben körperlichen Faktoren psychosoziale Risikofaktoren verantwortlich sind. „Die Psychotherapie muss bei der ambulanten und stationären Behandlung der Schmerzpatienten daher viel stärker berücksichtigt werden“, betont Dr. Nikolaus Melcop, Präsident der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK Bayern). „Psychotherapeutische und psychologische Interventionen können den Patienten zusammen mit der medizinischen Versorgung im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie zu mehr Lebensqualität verhelfen“, so Melcop.

Wenn der Schmerz länger als sechs Monate anhält oder immer wiederkehrt und sich dadurch quasi verselbstständigt hat, wird er als chronisch bezeichnet. In diesem Stadium hat der Schmerz seine ursprüngliche „positive“ Funktion – Warnung und Schutz – bereits verloren. Die Gefahr besteht, dass sich ein so genanntes Schmerzgedächtnis entwickelt: Die ständigen Schmerzreize machen das Nervensystem überempfindlich und es reagiert selbst auf neutrale oder angenehme Reize mit Schmerzen. Der chronische Schmerz besteht weiter, obwohl die körperliche Ursache bereits geheilt ist. Somit entsteht eine eigenständige Erkrankung.

Als Ursachen chronischer Schmerzen sind viele Faktoren verantwortlich, Erkrankungen, Unfälle, Funktionsverluste bis hin zu Stress, Überforderung und bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen. „Hohe Leistungsorientierung, Perfektionismus, Selbstwertprobleme, Hyperaktivität und Schuldgefühle sind beispielhafte Persönlichkeitsstile, die bei vielen Schmerzpatienten Risikofaktoren darstellen“, erklärt Kammerpräsident

Melcop. „Hauptrisikofaktoren sind jedoch Unzufriedenheit am Arbeitsplatz und Partnerschaftsprobleme.“

Chronische Schmerzen haben vielfältige Folgen: Die Betroffenen sind starken psychischen Belastungen ausgesetzt, die häufig zu Depressionen und Angstzuständen führen. Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erschöpfung sowie eine Verminderung der Leistungsfähigkeit im Job sind weitere Faktoren, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Auch die volkswirtschaftlichen Folgen sind erheblich: So werden beispielsweise bei Rückenschmerzen die Kosten für Behandlung, Rehabilitation, Arbeitsausfälle und frühzeitige Verrentung auf weit über 15 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

„Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeuten, Psychologen, Orthopäden, Neurologen, Anästhesiologen und Chirurgen ist in der Therapie chronischer Schmerzen unabdingbar“, bringt es Melcop auf den Punkt. „Es gibt bewährte und wissenschaftlich begründete psychotherapeutische Verfahren zur Behandlung chronischer Schmerzen. Gemeinsam ist diesen Verfahren, dass den Patienten im Rahmen der Psychoedukation zunächst ein besseres Verständnis der chronischen Schmerzerkrankung vermittelt wird. Das Erlernen von Entspannungstechniken und Problemlösestrategien, Selbstwahrnehmung, die Balance von Ruhe und Aktivität sowie die Reduktion von angstmotiviertem Vermeidungsverhalten sind weitere gemeinsame Therapiebausteine“, erläutert Melcop. Im Rahmen der Psychotherapie lernen die Patienten auch, wieder zu genießen und positiv zu denken. Mit dem wiederentdeckten Selbstvertrauen stehen sie den Schmerzen nicht hilflos gegenüber und entwickeln realistische Zukunftsperspektiven für Beruf und Familie.

„Um die Chronifizierung von Schmerzen zu verhindern, ist eine frühzeitige Abklärung psychosozialer Risikofaktoren wichtig und die frühe Einbeziehung psychotherapeutischer Fachkompetenz erforderlich“, mahnt Melcop. „Die einseitige Fixierung auf rein medizinische Maßnahmen kann die Chronifizierung sogar beschleunigen.“

Pressestelle: Johannes Schuster M. A.

pressestelle@ptk-bayern.de, Tel. 089 / 51 55 55-241, Fax 089 / 51 55 55-25

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)

- Körperschaft des öffentlichen Rechts -

St.-Paul-Straße 9 ▪ 80336 München ▪ www.ptk-bayern.de

Die PTK Bayern ist die Berufsvertretung der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Bayern. Nach dem Heilberufe-Kammergesetz (HKaG) gehört es zu den wesentlichen Aufgaben der im Jahr 2002 gegründeten Kammer, die beruflichen Belange ihrer Mitglieder wahrzunehmen, die Erfüllung der psychotherapeutischen Berufspflichten zu überwachen, die psychotherapeutische Fortbildung zu fördern und in der öffentlichen Gesundheitspflege mitzuwirken.