

Psychologische Schmerztherapie bei Parkinson



Jörg Ide ist klinischer Neuropsychologe und verantwortlicher Psychologe im Parkinsonzentrum der Rehaklinik Zihlschlacht. Foto: zvg Jörg Ide

Schmerzen senken die Lebensqualität. Neben einer fachlich korrekten Abklärung der Ursachen und einer zielführenden Behandlung hilft auch eine akzeptierende Haltung.

Schmerzen sind ein nicht objektiv messbares Phänomen unserer Wahrnehmung. Schmerzen stellen prinzipiell eine wichtige Schutzfunktion unseres Körpers dar. Allerdings können sie auch ein dauerhaftes Problem bleiben, zum Beispiel, wenn sich die Schmerzursache nicht ausreichend beheben lässt. Langfristig bestehende Schmerzen können durch biologische Prozesse zu einer verstärkten Wahrnehmung selbst kleiner Schmerzreize führen. Manchmal werden sogar Schmerzen wahrgenommen, deren Ursache gar nicht mehr besteht. Fühlen sich Betroffene gegenüber den Schmerzen machtlos, begünstigt dies eine depressive Stimmungslage. Zudem werden in deprimierter Stimmung Schmerzen oft intensiver wahrgenommen.

Bei Parkinson gibt es ausser den allgemeinen Ursachen noch zusätzliche Faktoren, die zu Schmerzen führen können. Deshalb sollten die Schmerzen zuerst unter Berücksichtigung der Parkinsonsymptomatik sorgfältig neurologisch behandelt werden. Hier ist es hilfreich, zeitliche Abhängigkeiten von Schmerzen, Parkinsonsymptomatik und Medikation zu beachten (vgl. Parkinson-Befindlichkeitsspiegel, Parkinson-Tagebuch). Zudem bietet sich die Möglichkeit einer psychologischen Schmerztherapie. Oft geht es hierbei zunächst darum, die Folgen der Schmerzproblematik zu behandeln. Anschliessend besteht eine Chance, die

Schmerzen selbst zu reduzieren. Bei chronischen Schmerzen findet oft eine Anpassung der Lebensführung an die Schmerzproblematik statt. Diese Anpassung kann die Schmerzproblematik aber noch verschärfen. Zum Beispiel werden aufgrund der Schmerzen bisherige Aktivitäten vernachlässigt. Dadurch nimmt der Schmerz im Verhältnis zu den anderen Bereichen des Erlebens jedoch zunehmend Platz ein und wird somit immer beherrschender. Manchmal treten die Schmerzen auch in bestimmten Alltagssituationen verstärkt auf.

In der psychologischen Arbeit werden solche Zusammenhänge herausgearbeitet und bewusst gemacht. Beeinflussbare Faktoren können dann zu günstigeren Verhaltensweisen oder Einstellungen umgearbeitet werden. Als Einstellung zu den Schmerzen ist weder eine katastrophisierende Sicht noch eine reine Verneinung der Schmerzen günstig. Vielmehr scheint eine möglichst wenig bewertende, akzeptierende Haltung empfehlenswert.

Aktivitäten verlagern den Aufmerksamkeitsfokus von den Schmerzen auf positivere Inhalte. Entspannungstechniken (z. B. Qi Gong, progressive Muskelentspannung)

helfen, körperliche Anspannung zu reduzieren. Schmerzprotokolle helfen, zeitliche Zusammenhänge der Schmerzproblematik aufzudecken und den langfristigen Verlauf einzuschätzen. Schmerzverstärkende Alltagssituationen können durch eine günstigere Planung entschärft werden. Gedanken, mit denen man sich selbst beruhigt, vermindern die Anspan-

Aktivitäten verlagern den Aufmerksamkeitsfokus auf positivere Inhalte.

nung in schwierigen Situationen und helfen, sie besser zu bewältigen. Verträgliche körperliche Aktivität sollte gefördert, aber auch mit Ruhephasen abgewechselt werden. Schritt für Schritt können so Fertigkeiten aufgebaut werden, um die Kontrolle über die Schmerzen zu verbessern und ein selbstbestimmtes Leben zurückzugewinnen. Beeinträchtigen Schmerzen in einer starken Form, sollte eine Behandlung in einer Schmerzambulanz in Erwägung gezogen werden. *Diplompsychologe Jörg Ide*

Serie Schmerzen

Gut die Hälfte der Parkinsonbetroffenen berichtet über Schmerzen, die als ziehend, brennend, krampfartig, rheumatisch oder mit «Ameisenlaufen» beschrieben werden. Im Magazin erscheint zu diesem Thema eine vierteilige Serie.

- Schmerzen bei Parkinson (Magazin 137)
- Umgang mit Schmerzen in der Pflege (Magazin 138)
- Schmerzen klassifizieren (Magazin 139)
- Psychologische Schmerztherapie (Magazin 140)



Parkinson-Tagebuch



Parkinson-Befindlichkeitsspiegel

Kostenlos erhältlich bei Parkinson Schweiz. www.parkinson.ch > Shop > Gratisbroschüren, 043 277 20 77