

„Stressbedingter Schmerz“
 Was hat Schmerz mit Stress zu tun?
 Ulrich Kastner, HELIOS Fachkliniken Hildburghausen



Fachkliniken für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Forensische Psychiatrie

Tageskliniken in Meiningen, Suhl, Ilmenau, Sonneberg und Hildburghausen



„Sie: Schatz wie war dein Tag ...?“

- Er: *Stressig ...!*
- Er: *„Ich kann die Arbeit nicht mehr sehen, ich hab so die Nase voll!“*
- Sie: *„Du bist aber auch immer so verbissen!“*
- Er: *„Ich hab' so viel um die Ohren, und jetzt kommst du mir so – da bleibt mir glatt die Luft weg!“*
- Sie: *„Du kommst aber auch nicht zu Potte!“*
- Er (*bekommt weiche Knie*): *„Deine Kritik geht mir unter die Haut!“*

Stress

Stress und Körpersymptome

**Alles „Psycho“
oder was?**

Stressbedingter Schmerz

Was hat Schmerz mit Stress zu tun - Übersicht

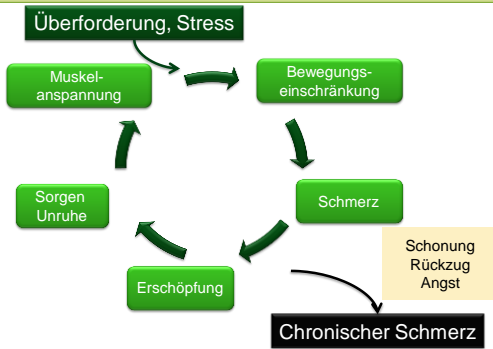
- Stress und Schmerz haben einen engen, vor allem neurobiologischen Zusammenhang
- Hinter einem chronischem Schmerz könnten sich ganz andere Dinge verbergen!
- Nur weil wir (Ärzte) nichts sehen, heißt das nicht, dass da nichts ist!
- Stressreduktion bedeutet nicht nur Stress zu vermeiden!

Schmerz

Akuter und chronischer Schmerz

- Akuter Schmerz
 - Nozizeptiv - Schmerzrezeptoren
- Entzündlicher Schmerz
 - Inflammatorisch – entzündetes Gewebe
- Nervenschädigung
 - Neuropathisch - Nervenbahnen
- **Sensibilitätssteigerung**
 - **Zentrales Nervensystem**

Stress Was hat Stress mit Schmerz zu tun?



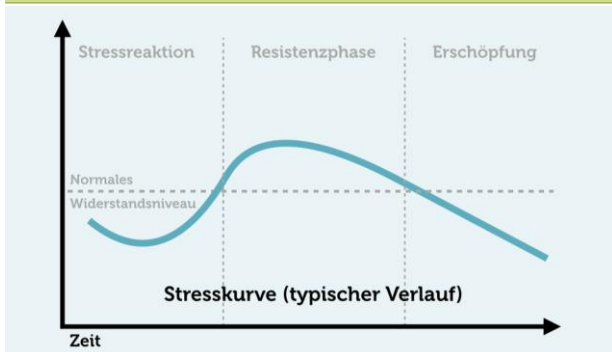
7



Formen, Ursachen STRESS

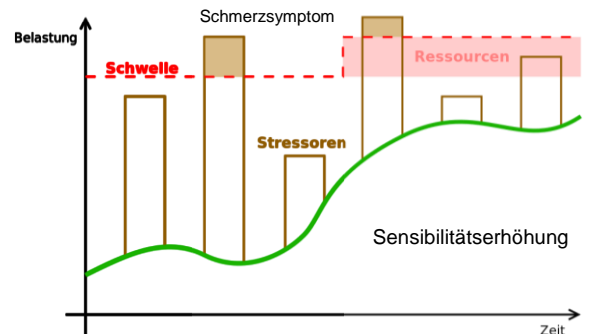
8

Stress Ablauf - Normale Stressreaktion



9

Stress Auslöser - Stressoren und Symptombildung



10

Stress Neurobiologie



- Reaktion von Hypothalamus, Hippokampus, Amygdala
- Hormonelles System im Gehirn
 - Erhöhung von Adrenalin, Glucocorticoide, Prolaktin
 - Verminderung von Serotonin
 - Aktivierung des Sympathischen Nervensystems
- Auswirkung auf
 - Immunsystem
 - Herz-Kreislaufsystem
 - Magen-Darm-System

11

Stress Reaktionen



- Sofortreaktion
- Verzögerte Reaktion
- Chronische Stressantwort

12

Stress Reaktionen



- **Sofortreaktion**
 - Alarmfunktion
 - Atmung, Kreislauf, Muskulatur
- Verzögerte Reaktion
- Chronische Stressantwort

13

Stress Reaktionen



- Sofortreaktion
- **Verzögerte Reaktion**
 - Aktivierung von Erinnerung und Lernsystemen
 - Energiereserven werden aktiviert (aus der Leber)
 - Reduktion von Geschlechtshormonen
 - Kortisolausstoß
- Chronische Stressantwort

14

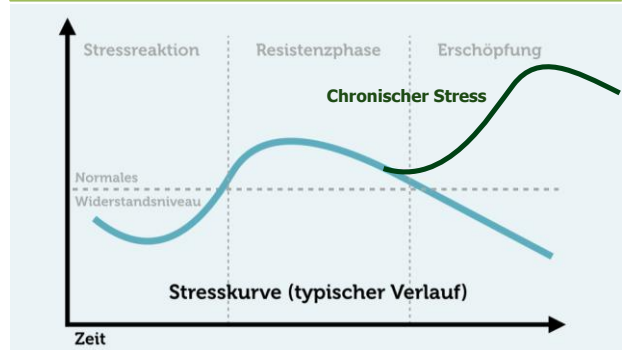
Stress Reaktionen



- Sofortreaktion
- Verzögerte Reaktion
- **Chronische Stressantwort**
 - Erschöpfung
 - Depressivität, Gereiztheit (Kortisolwirkung im Gehirn)
 - Schwächung des Immunsystems
 - Erhöhter Blutdruck
 - Pulserhöhung - Gefäßkrankheiten

15

Stress Chronische Stressreaktion



16

Stress Frühe oder chronische Stresserfahrungen



- Früher, kindlicher Stress
 - Trennung, Verlust erleben
 - Gewalterfahrungen, Vernachlässigung, Traumatisierung
- Traumatisierungen allgemein
 - Krieg, Verfolgung, Missbrauch
- Konflikthafte Beziehungen
- Berufliche Belastungen
- Dauerschmerz

17

Stress Auswirkung von chronischem Stress



- Fehlende Erholungsphasen
- Hirnorganische Veränderungen (Hippokampus)
 - Volumenminderung des Hippokampus um bis zu 25%
- Verminderte Möglichkeit aktuellen Stressor von Stresserinnerung zu unterscheiden
- Sensibilitätssteigerungen - Schwellenschwellenveränderung
- Emotionales Schmerzgedächtnis

18

Stress Stressbedingte Krankheitsbilder



- Aufmerksamkeitsstörungen (ADS/ADHS)
- Schlafstörungen
- Sexuelle Störungen
- Colon irritable, Reizdarm
- Übertrainingssyndrom
- **Kopfschmerz / Migräne**
- **Fibromyalgiesyndrom**

19



Eine stressbedingte Schmerzkrankheit

FIBROMYALGIESYNDROM

20

Fibromyalgiesyndrom Allgemeines



- **Gelenks- oder Muskelschmerzen**
- **Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörung**
- „generalisierter Weichteilrheumatismus“
- Medizinisch schon im 17.Jhd. beschrieben
- 1824 „tender points“, 1972 Definition „Fibromyalgie“
- 1-2% der Bevölkerung, 90% Frauen
- Kein Labortest, Ausschlussdiagnose

21

Fibromyalgiesyndrom Florence Nightingale (1820-1910)



- Begründerin der westlichen Krankenpflege
- *12.5.1820 Tag der Pflege
- Erkrankte während des Krimkrieges (1853-1856)
- Bis zum Tod überwiegende Zeit bettlägerig, invalid
- Depressionen, Tachykardien, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Fieber, Übelkeit, Muskelkrämpfe

22

Fibromyalgiesyndrom Allgemeines



- geringere Schmerztoleranz und längere Erholungszeit
- geringere körperliche Belastbarkeit (Herzkreislauf)
- erhöhte Geräuschempfindlichkeit und fehlende Hemmung im Bereich sensorischer Reizverarbeitung
- fehlende Dämpfung der Stressreaktion
- Hyperaktivität, Kontrolle als Reaktion

23

Fibromyalgiesyndrom Ursachen



- Genaue Krankheitsursache unklar
- Statistische Hinweise auf frühe kindliche Stresserfahrungen
 - Verhaltensauffälligkeiten in der Schule, Krankenhausaufenthalte, Heimunterbringung, Tod der Mutter, finanzielle Nöte
- Mobbing am Arbeitsplatz
- Hohe Arbeitslast
- Niedriger Entscheidungsspielraum Arbeit
- Körperliche Misshandlung

24



Stressbedingte Schmerzen und Fibromyalgiesyndrom

THERAPIE

25



Therapie Psychotherapeutische Grundannahmen

- Fehlendes Gleichgewicht von Bedürfnissen
 - Kontrolle und Perfektionismus
 - Selbstaussgrenzung, Hilfe nicht annehmen können
 - Überaktivität oder Hilfe für andere
 - Rationalität, Funktionieren müssen,
 - Freude, Spaß oder Lust als Störfaktoren
- Stresserleben und –verarbeitung erschwert
- Belastende Lebensereignisse oder Änderungen

26

Therapie Behandlung



- Edukation – Erklären der Zusammenhänge, Auslöser
- Neue Balance der Grundbedürfnisse
- Schmerz-Emotion-Unterscheidung
- Neue Strategien der Konfliktbewältigung
- Ggf. Medikamentenentzug (v.a.Opiate)
- Schlafregulation
- Sport- und Bewegungstherapie

27



Fibromyalgiesyndrom Therapieempfehlungen nach Leitlinien

- Aerobes Ausdauertraining (schnelles Spazierengehen, Walking, Fahrradfahren, Ergometer, Tanzen, Aquajogging)
- Krafttraining und Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik)
- Entspannungsverfahren - **Keine** Massagen
- Meditative Bewegungstherapien (Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga)
- **Keine** Schmerzmedikamente, v.a. keine Opiate/Opioide
- Medikamente zeitlich befristet: Antidepressiva

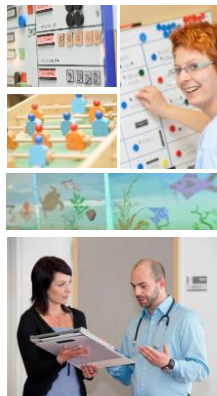
28

Was hat sich in Studien als wirksam gegen Stressbedingten Schmerz erwiesen?



- | | |
|--|------------------------|
| • Schmerzmedikamente ermöglichen positive Bewegungserfahrungen | • Vorbereitung |
| • Reden! statt in sich „Hineinfressen“ | • Geduld |
| • Ernährungsumstellung | • Humor und Optimismus |
| • Stressabbau (Sport) | • Zufriedenheit |
| • Altes von Aktuellem trennen! | • Dankbarkeit |

29



Jeder Moment ist Medizin



Vielen Dank!

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen

www.helios-kliniken.de