

## Abstract

### Gertrud Erhardt-Raum

M.Sc. Psychologie, Physiotherapeutin

#### **Welche Bewältigungsstrategien (Coping) beeinflussen die Entstehung von chronischen Schmerzen und wie kann die Physiotherapie diese beeinflussen?**

#### Abstract

Zahlreiche psychosoziale Mechanismen spielen bei der Schmerzchronifizierung eine Rolle. Bekannt sind die Yellow Flags, die in der Nationalen Versorgungsleitlinie Nicht spezifischer Kreuzschmerz erwähnt werden u.a. Depressivität, schmerzbezogene Kognitionen wie Gedankenunterdrückung, Neigung zu Somatisierung, aber auch iatrogene Faktoren und kulturelle Einflüsse.

Für die psychosozialen Prozesse der Schmerzchronifizierung haben Hasenbring, Hallner und Klasen (2001) das Avoidance-Endurance-Modell entwickelt, das drei dysfunktionale Copingsstrategien aufzeigt, die die Chronifizierung begünstigen.

Diese Strategien sind:

- Vermeidungsverhalten (Fear-Avoidance-Beliefs)
- suppressives Schmerzverhalten
- überaktives Schmerzverhalten: beharrliche Arbeitsamkeit (Task Persistence)

In diesem Referat sollen die einzelnen Copingstrategien und ihre Auswirkungen auf das Verhalten und die Emotionen des/der Patient/in erläutert werden. Zudem werden Assessments vorgestellt, die im psychosozialen Kontext verwendet und z.T. auch in der Physiopraxis durchgeführt werden können.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Rolle von Physiotherapeut/innen. Diese können im Rahmen ihrer Tätigkeit schon bei akuten Schmerzen Einfluss auf deren Entwicklung nehmen durch:

- Psychoedukation

- Anwendung von adäquaten Therapieformen für die jeweiligen Copingstrategien z.B. Entspannungstherapien bei überaktivem Schmerzverhalten
- Hilfreiche Kommunikation mit Schmerzpatienten, um eine weitere Chronifizierung zu vermeiden
- Aufbau von Förderung und Aktivierung angenehmer Tätigkeiten z.B. Genusstraining
- Verbesserung der sozialen Interaktion durch Gruppenarbeit (Funktionstraining)
- u.a.

## Literatur:

Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz, Langfassung, 2. Auflage, 2017 Version 1 AWMF-Register-Nr.: nvl-007

Hasenbring, M., Hallner, D, Klasen, B. (2001). Psychologische Mechanismen im Prozess der Schmerzchronifizierung - Über- oder unterbewertet? Schmerz, 15, 442-447. Springer-Verlag, Heidelberg.

Albert P, Tuffner D, Mattenklodt P. 10 Gebote für eine gelingende Kommunikation mit chronischen Schmerzpatienten. DOI 10.3238/oup.2014.0576-0580