

Abstract

Jonas Weber

Das Einmaleins der Schmerzen

Ziel:

Informationen zur Entstehung von Schmerzen und deren beitragende Faktoren auf einen aktuellen Stand bringen.

Inhalt

- Was ist Schmerz?
- Schmerz und Schaden
- Risikofaktoren für Schmerzen
- Literaturbeispiele

Was ist Schmerz?

Die über 40 Jahre lang bestehende Definition von Schmerz wurde von der IASP 2020 grundlegend überarbeitet. Schmerz wird von dieser wichtigen Schmerzorganisation als "eine unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung, die mit tatsächlicher oder drohender Gewebeschädigung verbunden ist oder dieser ähnelt" (Raja et al. 2020) beschrieben. Diese Definition soll verdeutlichen, dass Schmerz aus vielen verschiedenen Aspekten entstehen und bestehen bleiben kann und immer individuell zu betrachten ist. Des Weiteren sollen Schmerzangaben – selbst wenn sie für Therapierende noch so absurd erscheinen mögen – immer ernst genommen werden.

Schmerz und Schaden

Inzwischen gilt es als belegt, dass Nozizeption und Schmerz nicht automatisch zusammengehören und getrennt betrachtet werden sollten (Rajal et al. 2020).

Risikofaktoren für Schmerzen

So vielfältig Schmerzen sind, so vielfältig sind auch deren Risikofaktoren. Neben iatrogenen Faktoren, allen voran durch Überdiagnostik induzierte negative Überzeugungen (Webster & Cifuentes. 2010), sind vor allem Lebensstilfaktoren und das Schmerzverhalten zu nennen.

Zu ungesunden Lebensweisen, die die Entstehung von Schmerzen nachweislich begünstigen, zählen Rauchen, Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung, Stress, sowie Bewegungs- und Schlafmangel (Parreira et al. 2018).

Unangepasste Schmerzverhaltensweisen werden in Vermeider- und Durchhaltertypen eingeteilt (Hasenbring et al. 2012).

Literaturbeispiele

Hasenbring, M. I., Hallner, D., Klasen, B., Streitlein-Böhme, I., Willburger, R., & Rusche, H. (2012). Pain-related avoidance versus endurance in primary care patients with subacute back pain: psychological characteristics and outcome at a 6-month follow-up. *Pain*, 153(1), 211–217.
<https://doi.org/10.1016/j.pain.2011.10.019>

Parreira, P., Maher, C. G., Steffens, D., Hancock, M. J., & Ferreira, M. L. (2018). Risk factors for low back pain and sciatica: an umbrella review. *The spine journal : official journal of the North American Spine Society*, 18(9), 1715–1721.
<https://doi.org/10.1016/j.spinee.2018.05.018>

Raja SN, Carr DB, Cohen M, Finnerup NB, Flor H, Gibson S, Keefe FJ, Mogil JS, Ringkamp M, Sluka KA, Song XJ, Stevens B, Sullivan MD, Tutelman PR, Ushida T, Vader K. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*. 2020 Sep 1;161(9):1976–1982. doi: 10.1097/j.pain.0000000000001939. PMID: 32694387; PMCID: PMC7680716. *Behandlungsalltag*.