

SCHMERZVERURSACHENDE PHYSISCHE KRANKHEITSBILDER



**F. MISTELI
OBERARZT REHABILITATION&ALTERSMEDIZIN
LEITER AMBULANTES RÜCKENREHABILITATIONSPROGRAMM
MITGLIED DER SCHMERZAMBULANZ
KANTONSSPITAL BASELLAND, STANDORT BRUDERHOLZ**

DEFINITION SCHMERZ 1

„ Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder potentieller Gewebeschädigung einhergeht oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache.“

(IASP)



DEFINITION SCHMERZ 2

„Schmerz ist das, was der Patient als solches empfindet.“



SCHMERZENTSTEHUNG I

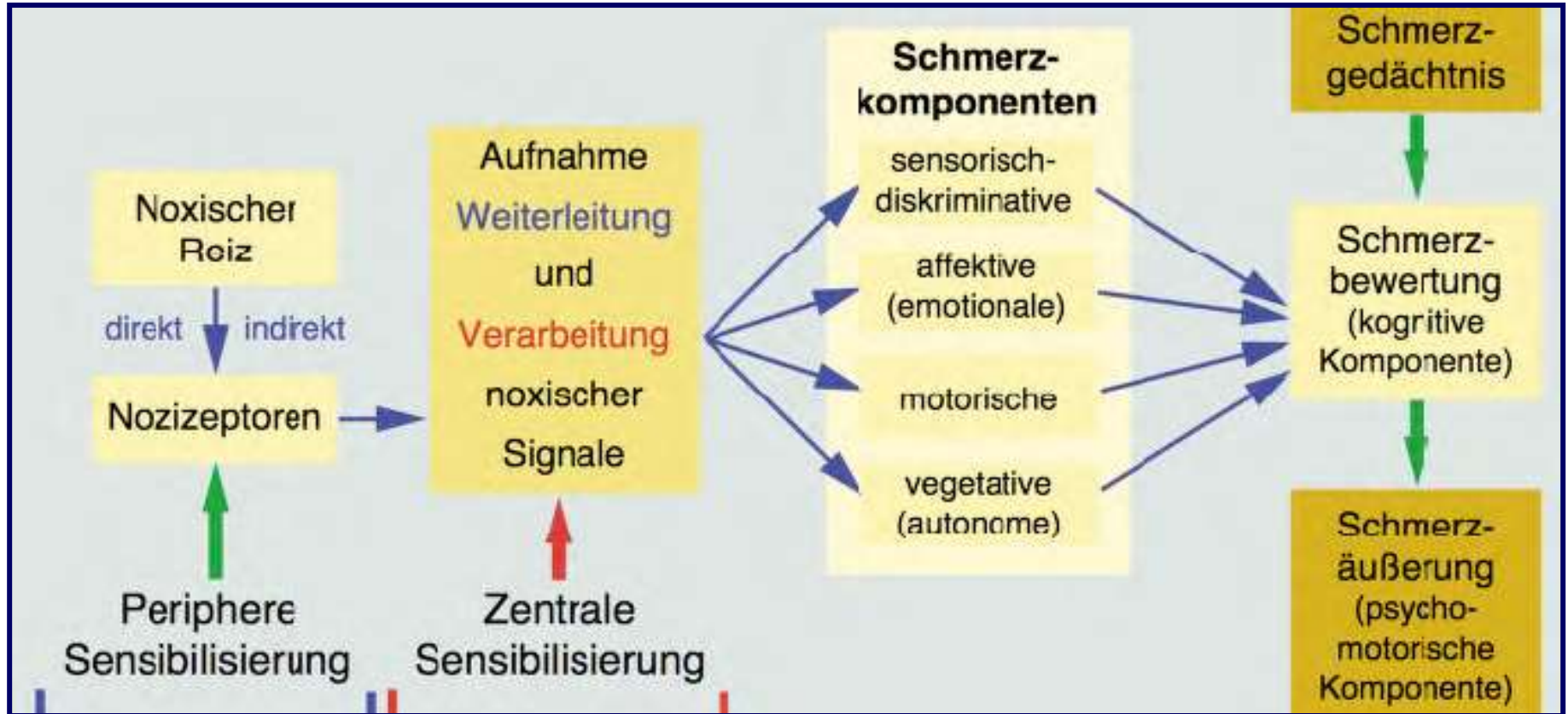
René Descartes (1596-1650)

Schmerzleitung von der
Peripherie ins ZNS:

Klingelschnur, welche im Hirn
eine Glocke läuten lässt



SCHMERZENTSTEHUNG 2



RÜCKENSCHMERZEN – MEISTENS HARMLOS, ABER JE LÄNGER, DESTO SCHLECHTER WIRD DIE PROGNOSE



85% der Bevölkerung leiden zumindest **einmal** im Leben an Rückenschmerzen



Die Wahrscheinlichkeit Rückenschmerzen zu erleben liegt bei **20 - 45%** pro Jahr



In **90%** der Fälle verschwinden die Beschwerden innerhalb von **2-3** Monaten vollständig



10% der Fälle verlaufen weniger günstig und verursachen **75%** der Kosten

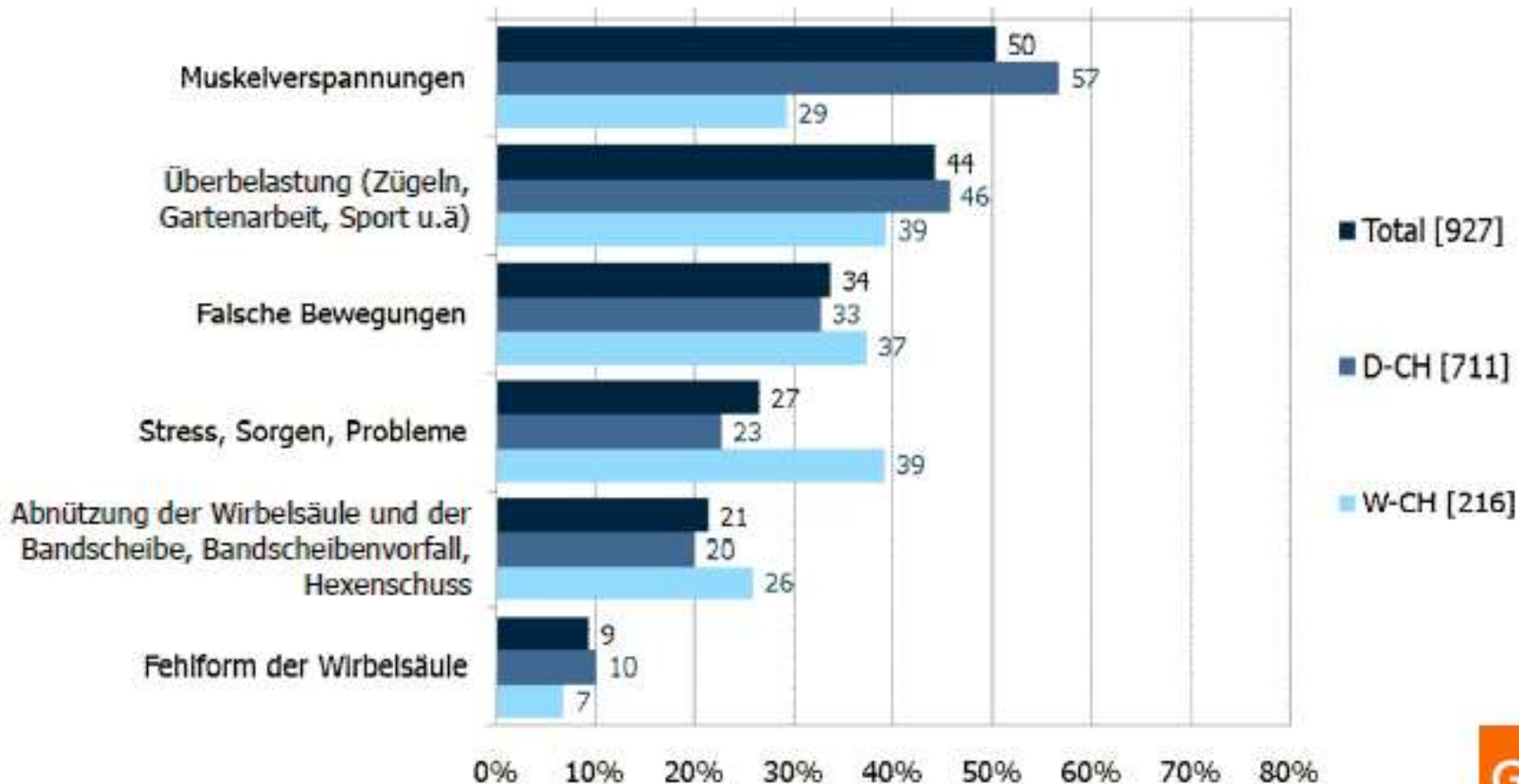


Nach **6 Monaten** Arbeitsunfähigkeit kehren ca. **50%** überhaupt zur Arbeit zurück.

Bei **2 Jahre** langer Arbeitsunfähigkeit sind es weniger als **10%**

GRÜNDE FÜR RÜCKENSCHMERZEN

Auf Befragung von Menschen mit Rückenschmerzen durch GfK



URSACHEN VON RÜCKENSCHMERZEN IM WERKTÄTIGENALTER

- Reaktive Weichteilveränderungen (muskulär, ligamentär, Tendinosen)
- Degenerative Veränderungen
 - Bandscheiben
 - Intervertebralgelenke
- Spinalkanalstenosen
- Spondylolisthesis
- Osteoporose
- Spondarthritiden
- Infektionen (zB. Radikulitis bei Borreliose)
- Knochenmetastasen
- Failed back surgery

ZEITLICHE EINTEILUNG DER RÜCKENSCHMERZEN

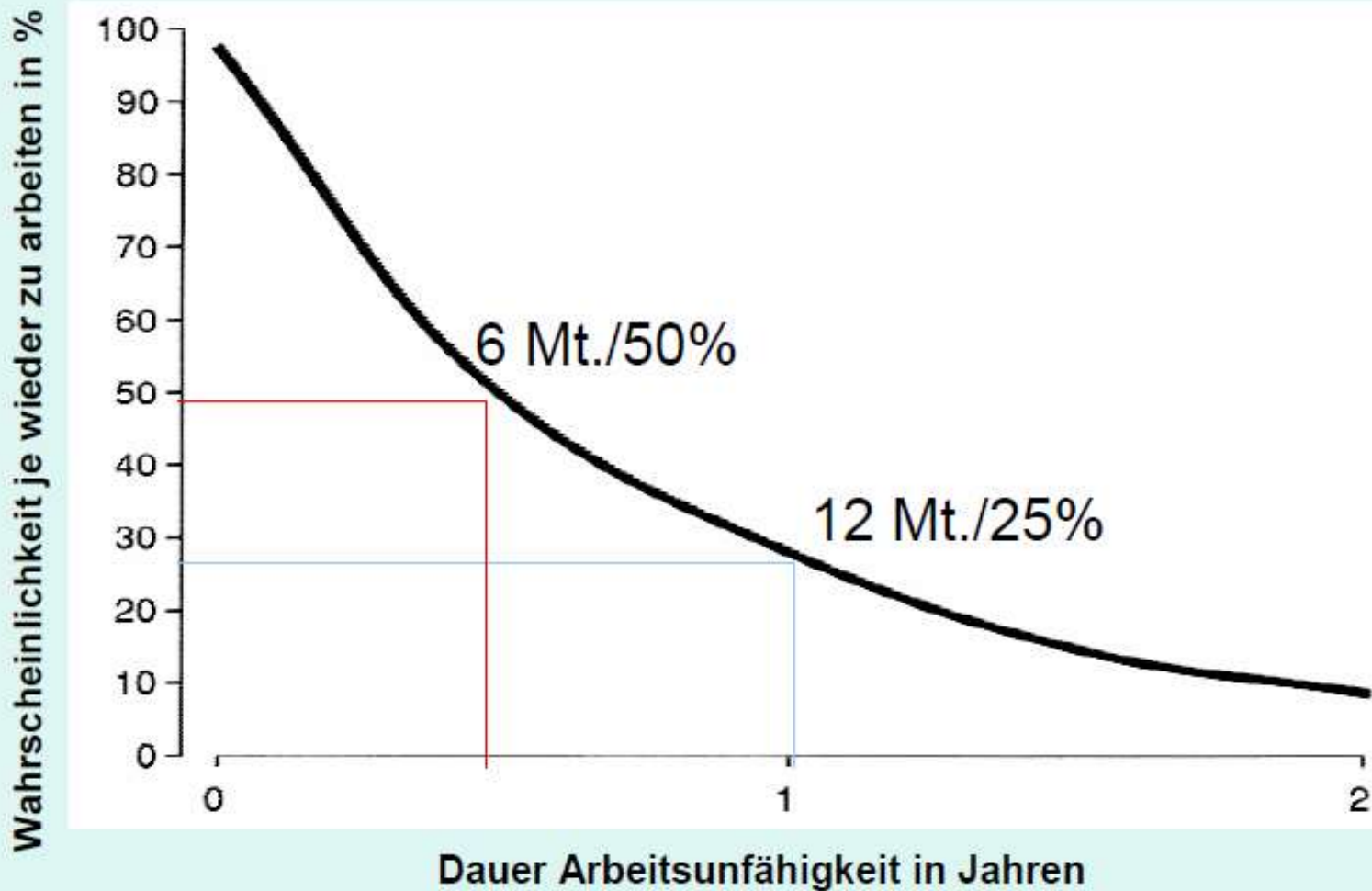
- **akut:** 4 - 6 Wochen
- **subakut:** 6 - 12 Wochen
- **chronisch:** ab 3 Monaten



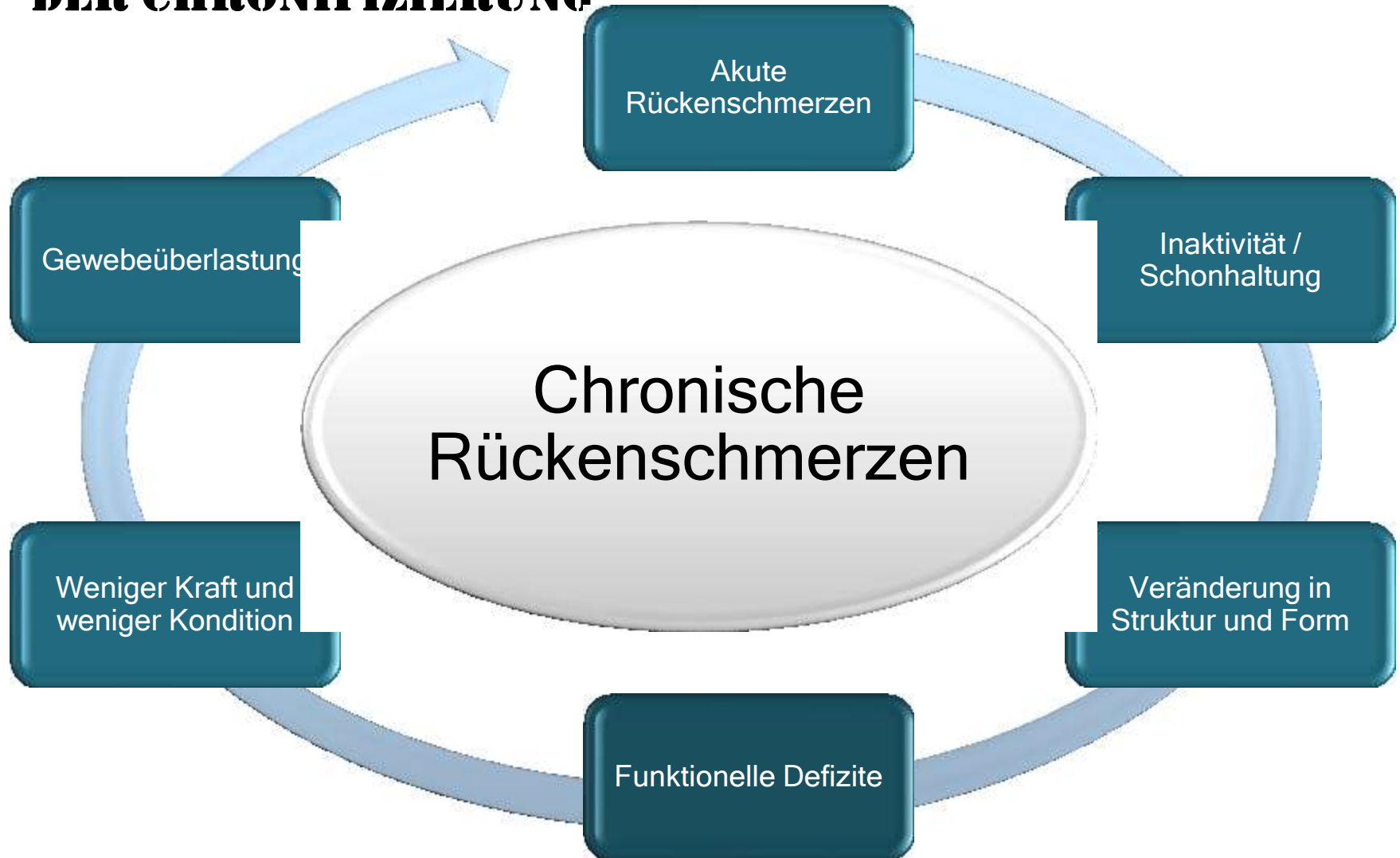
DIMENSIONEN DER CHRONIFIZIERUNG DES SCHMERZES

1. Krankheitsdauer
2. Anzahl Behandlungsversuche
3. Psych. Beeinträchtigung:
 - Depression
 - Angst
 - Hilflosigkeit
 - Selbstwertverlust
4. Soz. Beeinträchtigung:
 - Veränderung sozialer Rollen
 - soziale Isolation
5. Berufliche Folgen:
 - Fehltage
 - Arbeitsplatzverlust
 - Umschulung
 - Berentung

RÜCKKEHR AN DIE ARBEIT BEI LOW BACK PAIN



FALSCHES VERHALTEN BEI AKUTEN RÜCKENSCHMERZEN FÜHRT IN EINEN TEUFELSKREIS DER CHRONIFIZIERUNG



CHRONISCHER SCHMERZ

- Dauer: mehr als 3-6 Monate
- Verliert Warnfunktion, da Verletzung meist verheilt
- Schmerzgedächtnis: Sensibilisierung der Nerven („scharf“ eingestellte Alarmanlage)
- Viele Massnahmen der Akutphase helfen nicht mehr
- Genauso echt wie der akute Schmerz, ebenfalls mit körperlichen Beschwerden verbunden
- Nicht sichtbar in normalen Untersuchungen (MRI, CT)
- Schmerz wird zu einer eigenständigen Schmerzkrankheit
- Typische Krankheitsbilder: Fibromyalgie, Schleudertrauma, Fatigue-Syndrom, Rückenschmerzen(?)

DAS „SCHMERZGEDÄCHTNIS“

Wir lernen ständig und unsere Gehirne verändern sich dabei

- wie Spuren im Schnee: je öfter man durchläuft umso tiefer und breiter wird die Verbindung
- Lernen eines Gedichts

«Leider» kann unser Nervensystem auch Schmerzen einspeichern:

- Es bilden sich mehr „Schmerzfühler“ (Rezeptoren)
- Die Umschaltstelle am Rücken wird sensibilisiert
- Lernveränderungen im Gehirn

Dies geschieht unbewusst.

WIE KÖNNTE AUS ÄRZTLICHER SICHT DIE CHRONIFIZIERUNG GEBREMST WERDEN?

- Korrekte, kompetente und adäquate Abklärung
- Adäquate Behandlung
- Rechtzeitiges Beiziehen von Spezialisten für die interdisziplinäre Abklärung und Behandlung
- Erkennen von nichtorganischen Zeichen und von Prädiktoren (yellow and blue flags)
- Rechtzeitige Rehabilitationsmassnahmen (multimodales Rehabilitationsprogramm)

YELLOW FLAGS (RISIKOFAKTOREN FÜR CHRONIFIZIERUNG)

- Vorbestehende Rückenbeschwerden
- Alkohol-, Zigaretten- und Drogenkonsum
- Arbeitsunzufriedenheit
- schlechtes psychosoziales Umfeld
- mehrere Schmerzlokalisationen
- Integrationsprobleme
- finanzielle Probleme

BLUE FLAGS (RISIKOFAKTOREN FÜR CHRONIFIZIERUNG)

- individuelles Arbeitsfeld: schwere monoton erlebte Arbeit, hohes Arbeitstempo, langes Sitzen, Lärm, Nässe
- Vorgesetzte
- Gefährdung des Arbeitsplatzes

UNTERSTÜTZEN, MOTIVIEREN, FORDERN, FÖRDERN...

- Welche Aktivitäten sind möglich? Diese langsam steigern. Walking, Wandern, Schwimmen...
- Was macht SPASS?
- Rückzug führt zu Isolation und mehr Zeit zur Schmerzwahrnehmung. Schmerz übernimmt die Alltagsgestaltung! Pflegen Sie daher weiterhin Ihre Kontakte und Beziehungen.
- Entspannung im Alltag (warmes Bad, Musik etc.)
- Entspannungsverfahren lernen: z.B. Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga
- Arbeits- und Lebensprobleme können zu Verspannungen und Verstärkung der Schmerzen führen, darum versuchen Lösungen zu finden.
- Hilfsangebote ausschöpfen (Beratungsstellen im Umgang mit Versicherungen, Psychotherapie usw.)

WIR WERDEN ES WEITERHIN AUSHALTEN MÜSSEN!

" Ich habe immer unerträgliche Schmerzen."

" Ich habe überall Schmerzen."

" Die Schmerzen sind immer gleich, egal was ich mache."

" Es wird immer schlimmer und ich werde bestimmt im Rollstuhl landen."

" Ich kann gar nichts mehr tun, auch nicht lange liegen oder sitzen."

METABOLISCHES SYNDROM

Nach WHO

Störung des Kohlenhydratstoffwechsels (Diabetes mellitus, Glukoseintoleranz oder Insulinresistenz) und zusätzlich zwei der unten stehenden Faktoren:

- Arterielle Hypertonie
- Fettstoffwechselstörung
- Adipositas (BMI>30kg/m²)
- Albuminausscheidung im Urin

ANLAUFSTELLEN

- **Kantonsspital Baselland**
 - Klinik für Schmerztherapie, Laufen
 - Sekretariat 061 400 84 95
 - Ambulante Schmerztherapie
 - Standort Bruderholz 061 436 20 41
 - Standort Laufen 061 400 84 95
- **Universitätsspital Basel**
 - Psychosomatik
 - Sekretariat 061 265 52 94
- **Bethesda Spital**
 - Sekretariat 061 315 20 16



HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

