

Entspannung und Psychologie in der Schmerztherapie



Alexandra Thordai,
lic. phil.

Psychologin

Salina Fachärzte

im Parkresort

Rheinfelden

Bei der psychologischen Behandlung von Schmerzen werden verschiedene Entspannungsverfahren eingesetzt. Im Unterschied zu den individuellen Entspannungsgewohnheiten handelt es sich hierbei um wissenschaftlich bestätigte Methoden, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppen-setting erlernbar sind. Bei regelmässiger Übung stellt sich der Erfolg rasch ein, die Methoden sind praktisch überall und jederzeit einsetzbar.

Die häufigsten psychologischen Entspannungsverfahren sind Progressive Muskelrelaxation, Biofeedback, Autogenes Training, Achtsamkeitstraining und Hypnose; weitere Verfahren sind Meditation und Imagination. Positiv aus psychologischer Sicht ist bei all diesen Entspannungsverfahren, dass die Patienten lernen, ihre Schmerzen selbst und aktiv zu bewältigen und damit ihr Wohlbefinden steigern. Der Schmerzmittelgebrauch kann mit der Zeit oft reduziert werden und auch die körperliche und psychische Belastbarkeit nimmt wieder zu.

Im Schmerzbereich empfehlen sich besonders die direkt am Körpererleben ansetzenden Verfahren der Progressiven Muskelrelaxation und des Biofeedbacks, weil hierbei gleich zwei Verbesserungen eintreten: Das Schmerzempfinden kann vermindert werden und durch die übungsbedingte Optimierung der eigenen Körperwahrnehmung können auch Fehl- oder Schonhaltungen besser erkannt und vermieden werden.

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson besteht aus einfachen muskulären An- und Entspannungsphasen, die auf den ganzen Körper ausgedehnt werden. Dies löst eine Entspannungsreaktion im gesamten Körper aus, u. a. sinken Muskeltonus und Herzfrequenz, die Atmung wird langsamer und gleichmässiger und es kommt zu zentralnervösen Veränderungen wie während eines «Power Naps», eines kurzen Erholungsschläfchens.

Das Biofeedback-gestützte Atemtraining kann denselben Entspannungs-Effekt herbeiführen, wobei diese Übungen primär bei der Atmung ansetzen. Über einen Bildschirm können Atembewegungen beobachtet und dank fortlaufender Rückmeldung (Feedback) per Infrarot-Sensor bewusst gesteuert werden.

Mit Hilfe der Elektroden-Ableitung werden Veränderungen der Herzfrequenz und der Durchblutung erfasst, um die Entwicklung der körperlichen Entspannungsreaktion zu verfolgen.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.