



Bad Homburg, den 22. Februar 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Neues aus der Schmerzforschung

Ein in der herkömmlichen Schmerztherapie akzeptiertes Modell, wie es zur Chronifizierung von Rückenschmerzen kommen kann, ist das sogenannte „Fear-avoidance-Modell“, „Schmerz-vermeidungs-Modell“. Darin geht man davon aus, dass Patienten Angst vor Bewegungen entwickeln, weil diese in der Akutphase mit Schmerzen verbunden sind. Dieses Vermeidungsverhalten verselbständige sich und führe dazu, dass Bewegungen auch wenn sie später nicht schmerzhaft sind, unterlassen werden. Das führe zur Schwächung der Muskulatur was den Patienten schmerzanfälliger werden lassen würde. Außerdem leide die Psyche und verschlechtere sich dadurch der Gesundheitszustand.

Nach dem neuen Schmerzverständnis und der daraus resultierenden neuen Schmerztherapie muss dieses Modell in Frage gestellt werden. Nach dem neuen Schmerzverständnis trifft es zwar zu, dass der Schmerzpatient Bewegungen vermeidet, da der Alarmschmerz ihn an deren Ausführung hindert, um Schädigungen der Gelenke, der Wirbelsäule und anderer Strukturen des Bewegungsapparates nicht zu Stande kommen zu lassen. Der Grund dafür ist nach der neuen Schmerztherapie aber, dass bestimmte Bewegungen oder die Einnahme bestimmter Winkel tatsächlich wehtun oder zumindest eine spürbare Spannungszunahme stattfindet, von der die Patienten wissen, dass daraus wieder ein Schmerz entstehen kann und diese Bewegungen deswegen unterlassen werden. Nicht die Angst vor dem Schmerz selbst, sondern das tatsächliche Gefühl, bei einer Bewegung Spannung, körperliches Unwohlsein, einen leichten oder auch deutlichen Schmerz zu fühlen,

führt zu der Vermeidung der Bewegung. Und das ist ja auch der Sinn des Alarmschmerzes und des ihm zugrunde liegenden Alarmschmerzprogrammes.

Bei einer klinischen Studie, die das eingangs beschriebene „Fear-avoidance-Modell“ wissenschaftlich bestätigen sollte, kam nun das Gegenteil heraus. Bei der, mit dem Förderpreis für Schmerzforschung 2012 in der Kategorie klinische Forschung dotierten Studie fand man, dass die zentrale Rolle der Angst, die diesem Modell zu Grunde liegt, nicht zutreffen kann. Daraus wird nun die Schlussfolgerung gezogen, dass statt der vermuteten Angst wohl eher „mehr oder weniger bewusste Überzeugungen, dass eine bestimmte Bewegung schaden würde“ der Grund für das Vermeidungsverhalten seien.

Diese Studie stützt damit die Erkenntnisse der Neuen Schmerztherapie, dass die meisten der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen muskulär-fasziale Überspannungen als Ursachen haben. Ich schlage vor, Schmerzen nicht mit Faktoren wie Angst oder Überzeugungen zu erklären, sondern sie mit Techniken wie der Schmerzpunktpressur ursächlich und auf Dauer mit Hilfe von Engpassdehnungen zu beseitigen. Die volle Nutzung seiner Bewegungen stellt sich dann beim Patienten automatisch wieder ein.

Möchten Sie mehr über die Ursache und Therapie Ihrer Schmerzen erfahren, lade ich Sie herzlich zu meinem kostenfreien Vortrag „Schmerzfrei ist möglich“ am Montag, den 4. März um 19 Uhr in Bad Homburg ein. Bitte um telefonische Voranmeldung unter 06172 139590.

Herzliche Grüße

Ihre

Dr. Petra Bracht

