



30.06.2017 15:59

Die Hauptarbeit bei chronischen Schmerzen passiert im Kopf

Bianca Weber *Marketing und Öffentlichkeitsarbeit*

[Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation](#)

Trier - Aktiv sein und positiv denken sind zwei wichtige Aspekte, wenn es um die Behandlung von chronischen Schmerzen geht. Wie Patienten das trainieren können, erläuterte Dr. Oliver Kuhnt in einem Vortrag am Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID).

„Akute Schmerzen sind nur von kurzer Dauer, chronische halten mindestens sechs Monate an“, erklärte Dr. Oliver Kuhnt bei einem Vortrag am Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) am Donnerstag, 29.06.2017 in Trier. Kuhnt ist Leitender Psychologie des Schmerzzentrums der Fachklinik Enzensberg in Füssen im Allgäu.

Die Klinik ist darauf spezialisiert, chronische Schmerzen mit vielfältigen Therapien zu behandeln. Psychologische Einzel- und Gruppentherapie, Bewegung, Kreative Therapie oder der Spaziergang mit einem Hund gehören zum Beispiel dazu. Diese vielschichtige Methode stellte Kuhnt in Trier vor.

Konventionelle medizinische Therapien, die nur aus einer Behandlungsart wie das Verabreichen von Schmerzplaster oder Massagen bestehen, zeigten bei chronischen Schmerzen keine Langzeitwirkung, so Kuhnt.

Die Hauptarbeit passiere im Kopf, sagte er. Es ginge darum, die Einstellung zum Schmerz zu verändern, aber auch aktiv zu sein. „Angst ist ein großes Problem – Angst vor Schmerz und dadurch vor Bewegung. Damit trägt die Angst jedoch zur Chronifizierung bei.“

Sport, das Treffen mit Freunden, gut kochen und genießen zum Beispiel verbesserten insgesamt die Lebenszufriedenheit. Dies erleichtere den Umgang mit Schmerzen. Das müssten sich Patienten bewusst machen und für sich „Eigenverantwortung übernehmen“. Und vor allem immer am Ball bleiben und weitermachen.

Auslöser für Rückenschmerzen, die Kuhnt vor allem behandelt, sei Stress und der führe erst einmal zu Verspannungen. Wie also umgehen mit Stress? Eine gute Präventionsmaßnahme sei es, ihn zu vermeiden. „Ich muss in meinem Urlaub nicht mit dem Auto nach Gibraltar fahren oder zu Weihnachten ein Fünf-Gänge-Menü für die ganze Familie kochen“, gab er zu bedenken. Positive Gedanken, das Abreagieren durch Sport und Entspannungsübungen (siehe Extra) seien weitere Möglichkeiten, Stress abzubauen.

Extra:

Entspannungsübung 4711

Oliver Kuhnt stellte eine Entspannungsübung vor, die er 4711 nennt und als Gedächtnisstütze empfiehlt, an das Kölnisch Wasser 4711 zu denken. Bei der Übung setzt man sich bequem hin, atmet ein und zählt dabei bis vier, atmet aus und zählt bis sieben und das Ganze 11 Mal. „Wenn ich am Schreibtisch sitze und einen unangenehmen Anruf hatte, denke ich 4711, mache meine kleine Atemübung und schon geht es mir besser.“ Stress werde so reduziert.

Kontakt:

Bianca Weber

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation

Universitätsring 15

D-54296 Trier

Tel.: 0651-201-2028

E-Mail: bianca.weber@zpid.de

Hintergrundinformationen:

Das Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) ist das überregionale Fachinformationszentrum für die Psychologie in den deutschsprachigen Ländern. Es informiert Wissenschaft und Praxis aktuell und umfassend über psychologisch relevante Literatur, Testverfahren, audiovisuelle Medien und Qualitätsressourcen im Internet und ist das Forschungsdatenzentrum für die Psychologie. Seit 1997 gehört es zur Leibniz-Gemeinschaft. (www.zpid.de)

Die Leibniz-Gemeinschaft verbindet 91 selbständige Forschungseinrichtungen. Ihre Ausrichtung reicht von den Natur-, Ingenieur- und Umweltwissenschaften über die Wirtschafts-, Raum- und Sozialwissenschaften bis zu den Geisteswissenschaften. Leibniz-Institute widmen sich gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch relevanten Fragen (www.leibniz-gemeinschaft.de).

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Journalisten, Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Psychologie, überregional
Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer, Deutsch

