



## Rückenschmerzen oft psychisch beeinflusst

Viele Patienten mit Rückenschmerzen vermeiden aus Angst vor dem Schmerz bestimmte Bewegungen. Dieses Vermeidungsverhalten führt dazu, dass die Schmerzen stärker oder sogar chronisch werden. Ein sport- und krankengymnastisches Training ändert dies. Das erläutert Dr. Michael Pfingsten von der Ambulanz für Schmerzbehandlung an der Georg-August-Universität in Göttingen.

"Man geht davon aus, dass lediglich der Beginn der Rückenschmerzen im Zusammenhang mit einem körperlichen Trauma im Bereich der Wirbelsäule steht. Das Ausmaß dieses Traumas kann in den meisten Fällen aber die Aufrechterhaltung der Schmerzen über Monate bis Jahre nicht erklären", so der Diplompsychologe.

Studienergebnisse bestätigen, dass Rückenschmerzen stark von psychischen Faktoren beeinflusst werden. Das so genannte Angst-Vermeidungs-Modell als Reaktion auf Schmerzen ist ein Beispiel dafür. Dadurch, dass Schmerzen und Bewegung wiederholt zusammentreffen, verknüpfen Betroffene beides miteinander. Nicht nur Schmerz, sondern auch Bewegung wird dadurch angstbesetzt. Die Patienten vermeiden daraufhin, bestimmte Bewegungen und Belastungen. Dieses Vermeidungsverhalten können sie nur schwer ablegen. Denn die Betroffenen erleben umgekehrt nicht, dass zwischen Bewegung und Schmerz nicht notwendig eine Verbindung besteht.

Es ist daher sinnvoll, ein sport- und krankengymnastisches Training zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen durch psychotherapeutische Techniken zu ergänzen. Der Therapeut sollte den Patienten kontrolliert mit dem Schmerz auslösenden Reiz konfrontieren. Dafür ist es nötig, den Patienten intensiv körperlich zu aktivieren. Er soll am eigenen Verhalten erfahren, dass er sich ohne Schmerzverstärkung bewegen kann. Sport- und krankengymnastisches Training hat so neben der Verbesserung der Körperkoordination und Muskelkraftsteigerung auch verhaltenssteuernde Effekte, da die Angst vor Bewegung reduziert und ein gesundes Verhalten aufgebaut wird.

Dr. Michael Pfingsten:

Bio-psycho-soziale Einflussfaktoren bei Rückenschmerz und Konsequenzen für die Bewegungstherapie

Bewegungstherapie und Gesundheitssport 21/2005: 152-158, Hippokrates Verlag