Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 140: Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana

Artikel: Parkinson und Schmerzen. Teil 4, Psychologische Schmerztherapie bei Parkinson

Autor: Ide, Jörg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034863

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

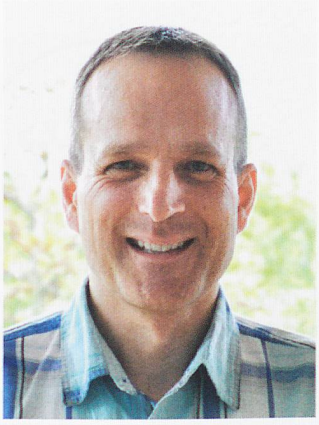
Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Teil 4
Parkinson und Schmerzen

Psychologische Schmerztherapie bei Parkinson

Schmerzen senken die Lebensqualität. Neben einer fachlich korrekten Abklärung der Ursachen und einer zielführenden Behandlung hilft auch eine akzeptierende Haltung.



Jörg Ide ist klinischer Neuropsychologe und verantwortlicher Psychologe im Parkinsonzentrum der Rehaklinik Zihlschlacht. *Foto: zvg Jörg Ide*

Schmerzen sind ein nicht objektiv messbares Phänomen unserer Wahrnehmung. Schmerzen stellen prinzipiell eine wichtige Schutzfunktion unseres Körpers dar. Allerdings können sie auch ein dauerhaftes Problem bleiben, zum Beispiel, wenn sich die Schmerzursache nicht ausreichend beheben lässt. Langfristig bestehende Schmerzen können durch biologische Prozesse zu einer verstärkten Wahrnehmung selbst kleiner Schmerzreize führen. Manchmal werden sogar Schmerzen wahrgenommen, deren Ursache gar nicht mehr besteht. Fühlen sich Betroffene gegenüber den Schmerzen machtlos, begünstigt dies eine depressive Stimmungslage. Zudem werden in deprimierter Stimmung Schmerzen oft intensiver wahrgenommen.

Bei Parkinson gibt es ausser den allgemeinen Ursachen noch zusätzliche Faktoren, die zu Schmerzen führen können. Deshalb sollten die Schmerzen zuerst unter Berücksichtigung der Parkinsonsymptomatik sorgfältig neurologisch behandelt werden. Hier ist es hilfreich, zeitliche Abhängigkeiten von Schmerzen, Parkinsonsymptomatik und Medikation zu beachten (vgl. Parkinson-Befindlichkeitsspiegel, Parkinson-Tagebuch). Zudem bietet sich die Möglichkeit einer psychologischen Schmerztherapie. Oft geht es hierbei zunächst darum, die Folgen der Schmerzproblematik zu behandeln. Anschliessend besteht eine Chance, die Schmerzen selbst zu reduzieren. Bei chronischen Schmerzen findet oft eine Anpassung der Lebensführung an die Schmerzproblematik statt. Diese Anpassung kann die Schmerzproblematik aber noch verschärfen. Zum Beispiel werden aufgrund der Schmerzen bisherige Aktivitäten vernachlässigt. Dadurch nimmt der Schmerz im Verhältnis zu den anderen Bereichen des Erlebens jedoch zunehmend Platz ein und wird somit immer beherrschender. Manchmal treten die Schmerzen auch in bestimmten Alltagssituationen verstärkt auf.

In der psychologischen Arbeit werden solche Zusammenhänge herausgearbeitet und bewusst gemacht. Beeinflussbare Faktoren können dann zu günstigeren Verhaltensweisen oder Einstellungen umgearbeitet werden. Als Einstellung zu den Schmerzen ist weder eine katastrophisierende Sicht noch eine reine Verneinung der Schmerzen günstig. Vielmehr scheint eine möglichst wenig bewertende, akzeptierende Haltung empfehlenswert.

Aktivitäten verlagern den Aufmerksamkeitsfokus von den Schmerzen auf positivere Inhalte. Entspannungstechniken (z. B. Qi Gong, progressive Muskelentspannung) helfen, körperliche Anspannung zu reduzieren. Schmerzprotokolle helfen, zeitliche Zusammenhänge der Schmerzproblematik aufzudecken und den langfristigen Verlauf einzuschätzen. Schmerzverstärkende Alltagssituationen können durch eine günstigere Planung entschärft werden. Gedanken, mit denen man sich selbst beruhigt, vermindern die Anspannung in schwierigen Situationen und helfen, sie besser zu bewältigen. Verträgliche körperliche Aktivität sollte gefördert, aber auch mit Ruhephasen abgewechselt werden. Schritt für Schritt können so Fertigkeiten aufgebaut werden, um die Kontrolle über die Schmerzen zu verbessern und ein selbstbestimmtes Leben zurückzugewinnen. Beeinträchtigen Schmerzen in einer starken Form, sollte eine Behandlung in einer Schmerzklinik in Erwägung gezogen werden.

Diplompsychologe Jörg Ide

Aktivitäten verlagern den Aufmerksamkeitsfokus auf positivere Inhalte.

Serie
Schmerzen

Gut die Hälfte der Parkinsonbetroffenen berichtet über Schmerzen, die als ziehend, brennend, krampfartig, rheumatisch oder mit «Ameisenlaufen» beschrieben werden. Im Magazin erscheint zu diesem Thema eine vierteilige Serie.

→ Schmerzen bei Parkinson (Magazin 137)
→ Umgang mit Schmerzen in der Pflege (Magazin 138)
→ Schmerzen klassifizieren (Magazin 139)
→ Psychologische Schmerztherapie (Magazin 140)

Parkinson-Tagebuch

Parkinson-Befindlichkeitsspiegel

Kostenlos erhältlich bei Parkinson Schweiz. www.parkinson.ch > Shop > Gratisbroschüren, 043 277 20 77