

## Schmerzerfahrung: Angst bekämpfen

Der Rücken schmerzt, die Schulter ist steif, die Knie knirschen und beim Laufen ist man auch schon mal umgeknickt. Diese und andere Beschwerden dürfte ein jeder im Laufe des Lebens bestimmt schon mal erfahren haben.

Doch was macht man dagegen, wie sollte man sich verhalten, was muss man beachten? Rat gibt es neben den Ärzten auch bei der Physiotherapie.

Viele Patienten zeigen nach einer einhergehenden Verletzung oder über die Zeit entstandenen Beschwerden am Bewegungsapparat eine sogenannte „Angst-Vermeidungsstrategie“.

Entsteht eine Schädigung am Bewegungsapparat, so macht die Person eine Schmerzerfahrung. Abhängig von den bisher gemachten Schmerzerfahrungen wählt die Person eine der zwei möglichen Bewältigungsstrategien.

Möglichkeit 1: Die bisherigen Erfahrungen mit Schmerz bzw. Schädigungen und den damit verbundenen Konsequenzen führen zu einem „Katastrophengedanken“, welche Angst auslösen können. Die Angst bewirkt eine Vermeidung bestimmter Bewegungen bzw. Körperhaltungen. Bedeutet, es werden keine Schmerzauslösenden Bewegungen bzw. Körperhaltungen mehr durchgeführt oder eingenommen. Langfristig kann dies z.B. zu einer gestörten Funktion führen. Die Schädigung heilt schlechter bzw. wird weniger belastbar und dadurch zu einem anhaltenden Problem.

Möglichkeit 2: Die bisherigen Erfahrungen sind deutlich optimistischer. Es entwickelt sich kein „Katastrophengedanken“ und keine Angst. Der Patient erhält sich die Möglichkeit, aktiv an der Genesung seiner Beschwerden mitzuwirken. Das geschädigte Gewebe heilt besser und die Belastungsfähigkeit wird besser.

Im Rahmen der stationären und ambulanten Physiotherapie gilt es, den Patienten durch den Heilungsverlauf zu begleiten und die Gewinnung einer positiven Erfahrung zu ermöglichen. Die Zusammenarbeit von Physiotherapeuten und Patienten ist hier maßgeblich.



**Yannick Broich** Physiotherapeut LVR-Klinik für Orthopädie Viersen