

Entspannungstechniken bei chronischem Schmerz: Ziele, Evidenz, Methoden und praktische Umsetzung¹⁾

Relaxation Techniques for Chronic Pain: Goals, Evidence, Methods and Practical Use

Anke Diezemann

Themenschwerpunkt Schmerz

Zusammenfassung

Entspannungsverfahren sind ein fester Bestandteil der multimodalen Schmerztherapie. Aussagen zur Evidenz können nur eingeschränkt gemacht werden, da es wenige Untersuchungen zur Monotherapie mit Entspannung gibt. Zudem verfolgen die unterschiedlichen Verfahren verschiedene Ziele. Entspannungstechniken führen zu einer muskulären und vegetativen Stabilisierung, dienen der Ablenkung vom Schmerz, dem Aufbau einer internalen Kontrollüberzeugung und damit der Verbesserung der Selbstwirksamkeit. Zusätzlich werden Körperwahrnehmung und Stressbewältigung, Reizabschirmung und Phasenprophylaxe bei Migräne als Ziele verfolgt. Entspannungstechniken sind zudem hilfreich als Ein- und Durchschlafhilfe. Die progressive Muskelentspannung ist die in der Schmerztherapie am häufigsten verwendete Methode. Sie ist leicht erlernbar und stößt aufgrund der hohen Plausibilität mit dem Ansatz an der Muskulatur für den Patienten in der Regel auf eine gute Compliance.

Abstract

Relaxation techniques are an integral part of the multimodal pain therapy. Statements about the evidence may be limited, since there are few studies of monotherapy with relaxation. In addition different techniques have different goals. Relaxation techniques lead to muscular and vegetative stabilization, serve distraction from the pain, the development of an internal locus of control beliefs and means of enhancing self-efficacy. Further on it strengthens the capability of body awareness, stress management, stimulus screening and prophylaxis for a migraine phase. Relaxation techniques are also helpful when falling asleep and as a sleeping aid. Progressive muscle relaxation is in pain therapy the most frequently used method. It is easy to learn and because of the high plausibility of the approach of and the effect on the muscles, the compliance of patients is high.

1. Wirkung und Ziele von Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren stellen einen wesentlichen Baustein eines multimodalen Schmerztherapieansatzes dar. Sie werden überwiegend adjuvant im Rahmen psychotherapeutischer Verfahren durchgeführt.

Entspannung ist ein spezifischer körperlicher Prozess, bei dem es zu einer Verminderung der sympatho-adrenergen Erregungsbereitschaft (Sympathikolyse) und zu einer Modulation zentralnervöser Prozesse kommt. Die physiologischen Kennzeichen (Vaitl, 2009) sind in Tabelle 1 aufgeführt:

Tab. 1: Physiologische Kennzeichen von Entspannung

Neuromuskuläre Veränderungen	<ul style="list-style-type: none">■ Tonusverminderung der Skelettmuskulatur■ Verminderung der Reflexaktivität
Kardiovaskuläre Veränderungen	<ul style="list-style-type: none">■ periphere Gefäßerweiterung■ geringfügige Verlangsamung der Herzrate■ Senkung des arteriellen Blutdrucks
Respiratorische Veränderungen	<ul style="list-style-type: none">■ Abnahme der Atemfrequenz■ Gleichmäßigkeit der einzelnen Atemzyklen■ Abnahme des Sauerstoffverbrauchs
Elektrodermale Veränderungen	<ul style="list-style-type: none">■ Abnahme der Hautleitfähigkeit■ Abnahme der Spontanfluktuationen
Zentralnervöse Veränderungen	<ul style="list-style-type: none">■ Veränderung der hirnelektrischen Aktivität■ Veränderung der neuro-muskulären Aktivität
Weitere Veränderungen	<ul style="list-style-type: none">■ Veränderung im Immunsystem (z.B. Killerzellen, Immunglobuline)■ gastrointestinale Veränderung,■ Veränderungen der Stoffwechsellage

Psychologische Veränderungen (Derra, 2007) sind

- Eine veränderte Körperwahrnehmung
- Vermehrte Schläfrigkeit
- Erhöhung der Wahrnehmungsschwellen
- Distanzierteres Erleben der Umgebung