

# Schautafeln

für die Psychoedukation über chronische Schmerzen

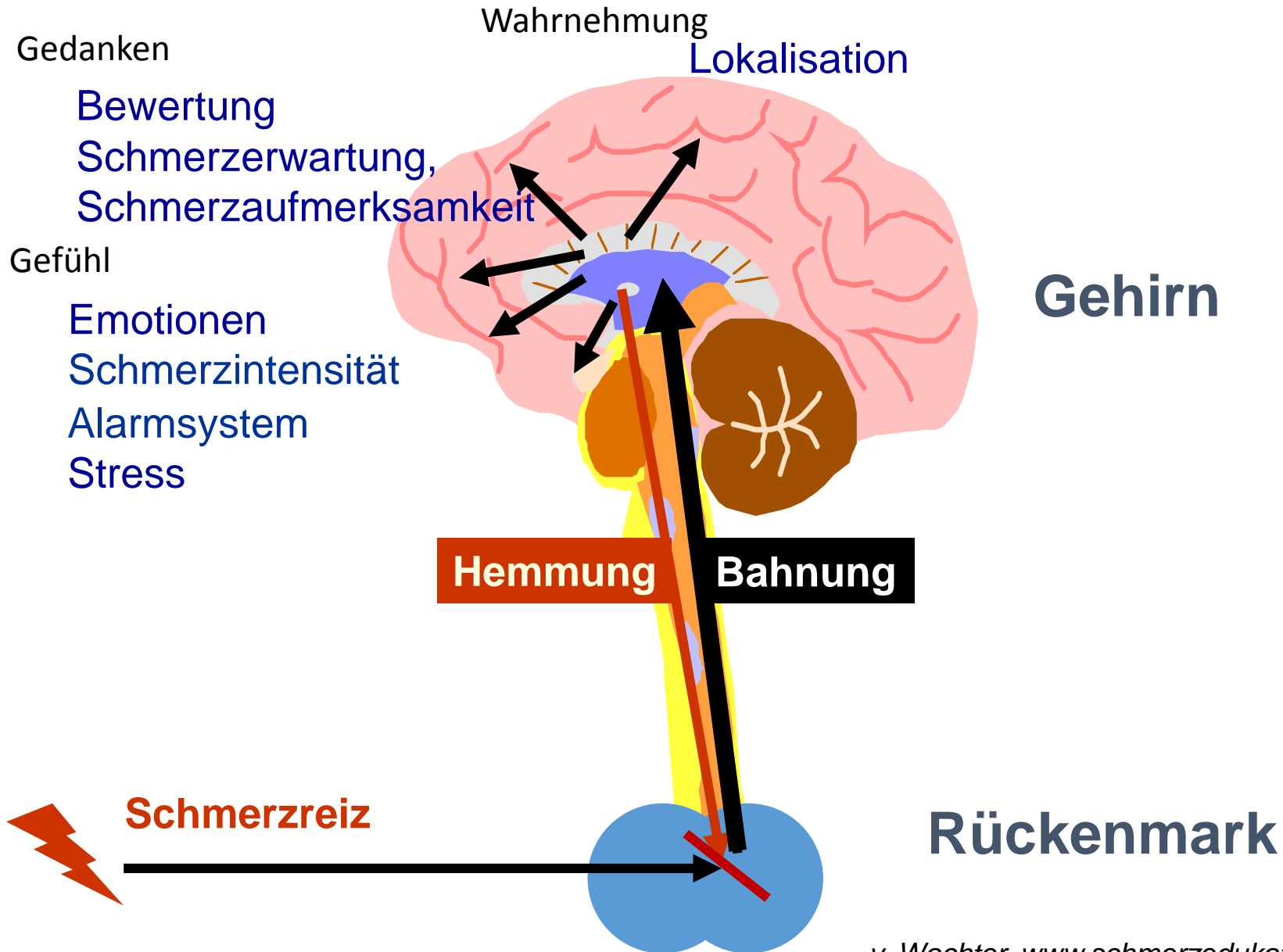
- Schaubild für zentrale Schmerzverarbeitung
- Teufelskreismodell und Therapieansätze
- Fear-Avoidance Modell
- Vegetatives Nervensystem
- Belastungen über und unter der Stressgrenze
- Schmerzkrankheit und Partnerschaft

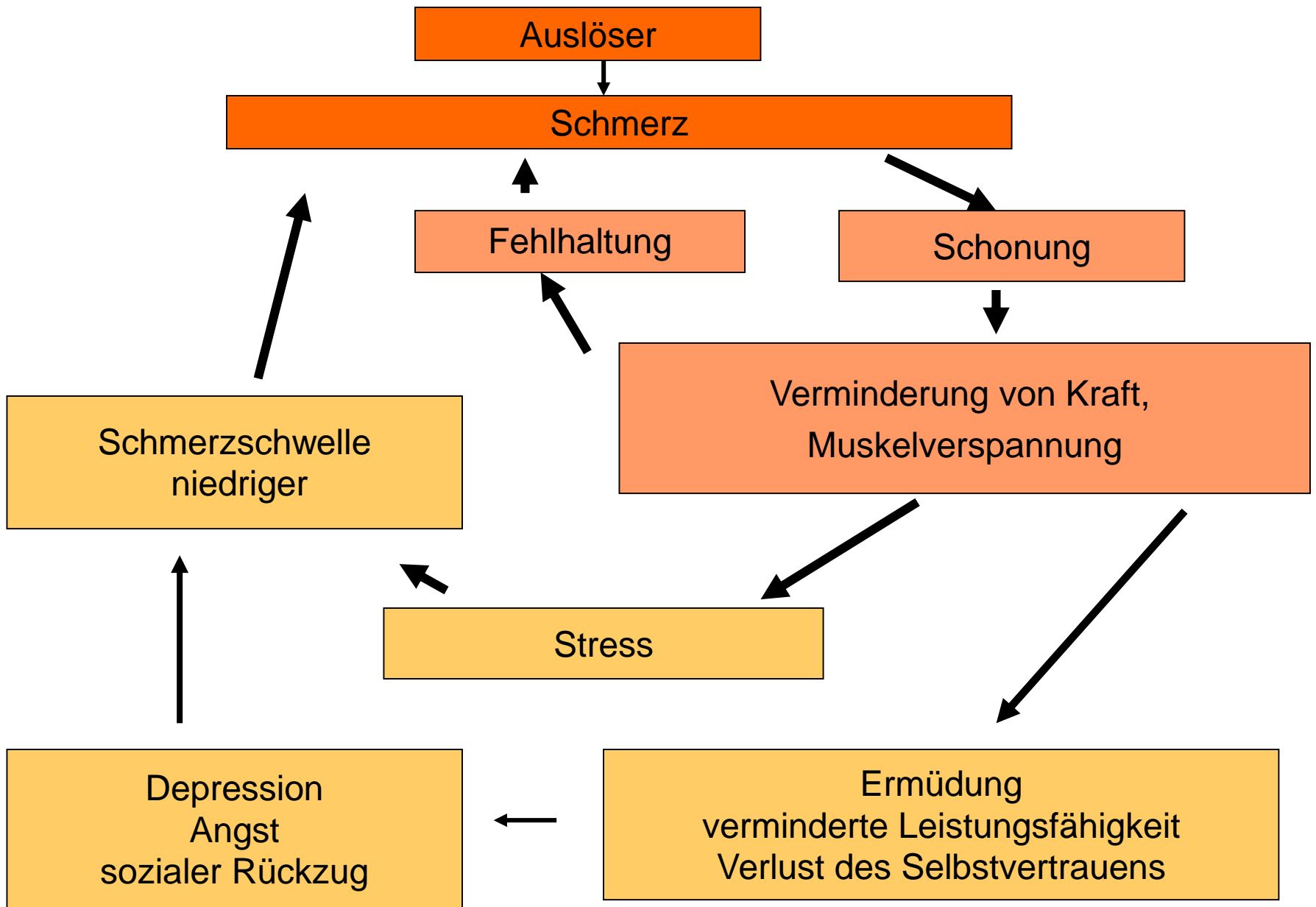
Weitere Materialien und Quelle:

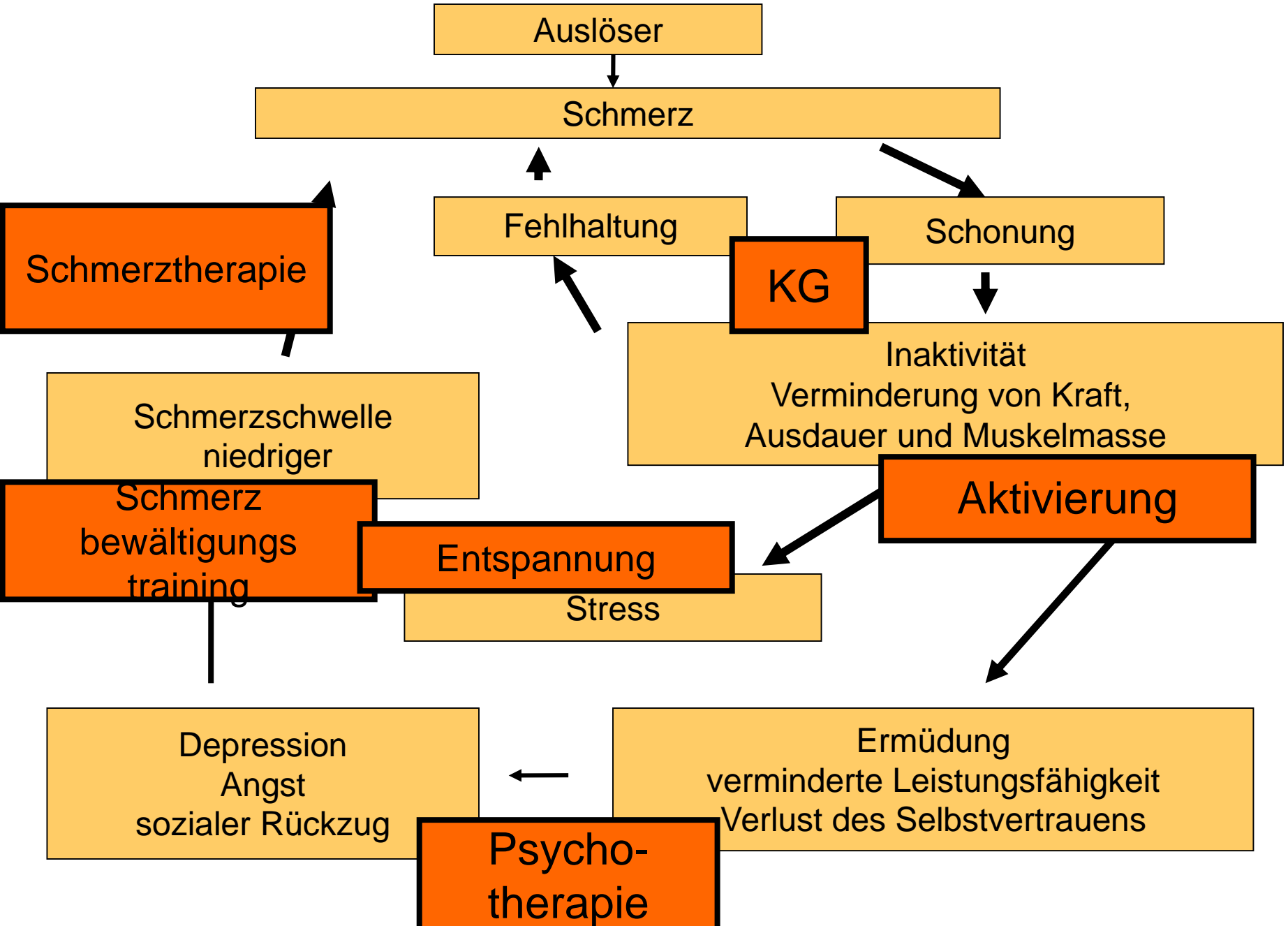
von Wachter M, Hendrichke A (2016) Psychoedukation bei chronischen Schmerzen – Manual und Materialien. Springer, Berlin Heidelberg

von Wachter M (2014) Chronische Schmerzen, Selbsthilfe und Therapiebegleitung, Orientierung für Angehörige und Konkrete Tipps und Fallbeispiele. Springer, Berlin Heidelberg

# Schmerzwahrnehmung







Schmerzerleben

Überzeugung Aktivität->Schmerz

Gedanken

Angst vor Schmerzen/Verletzung

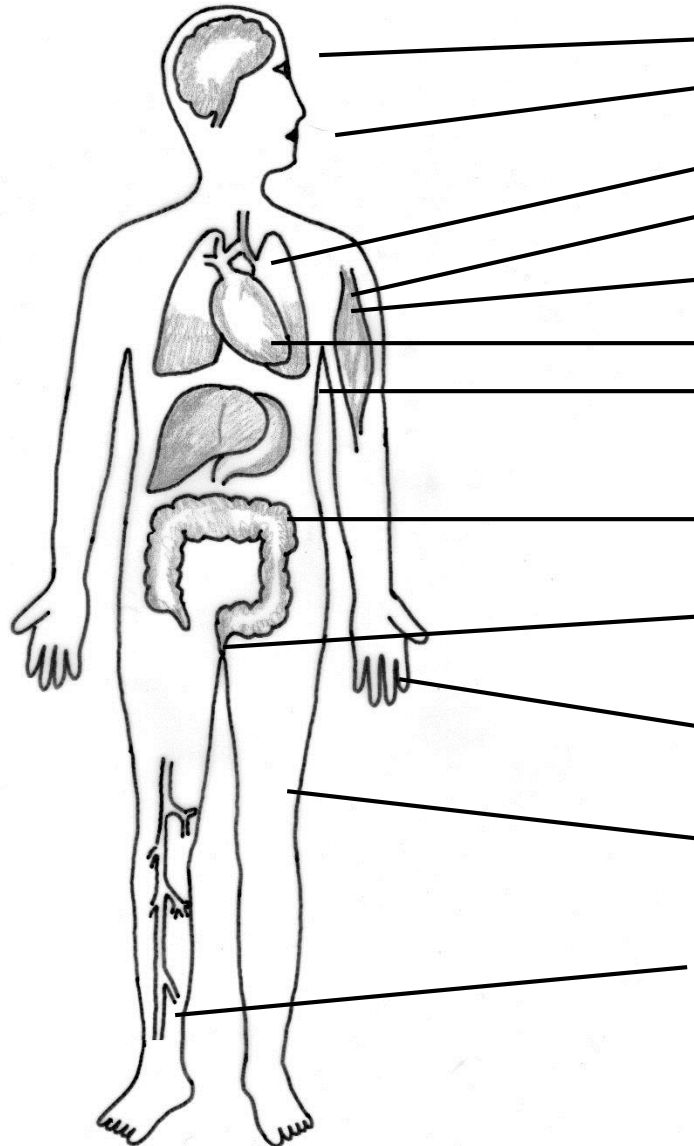
Emotionen

Inaktivität/Vermeidung

Verhalten

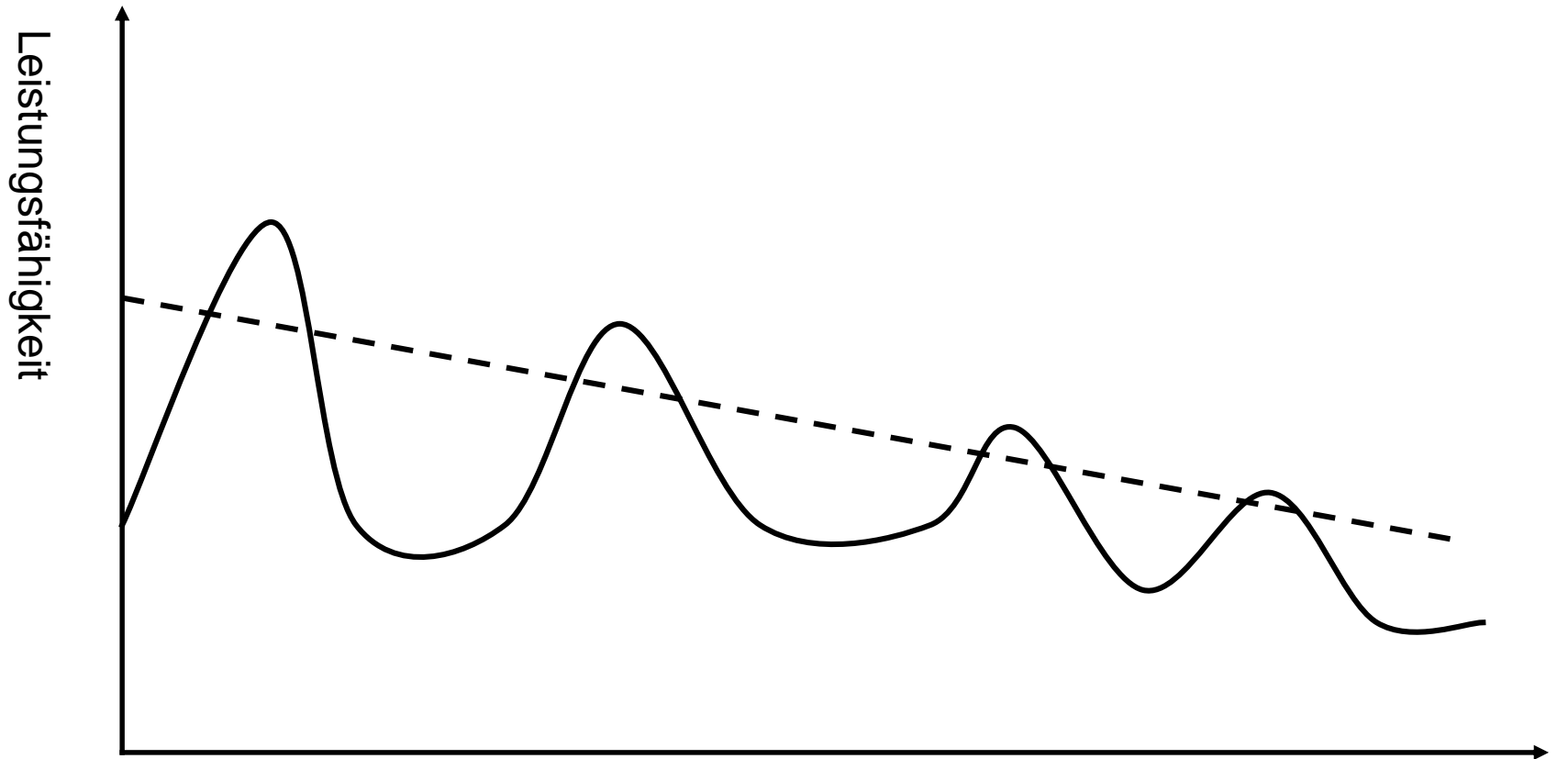
Chron. Schmerzkrankheit

# Autonomes Nervensystem



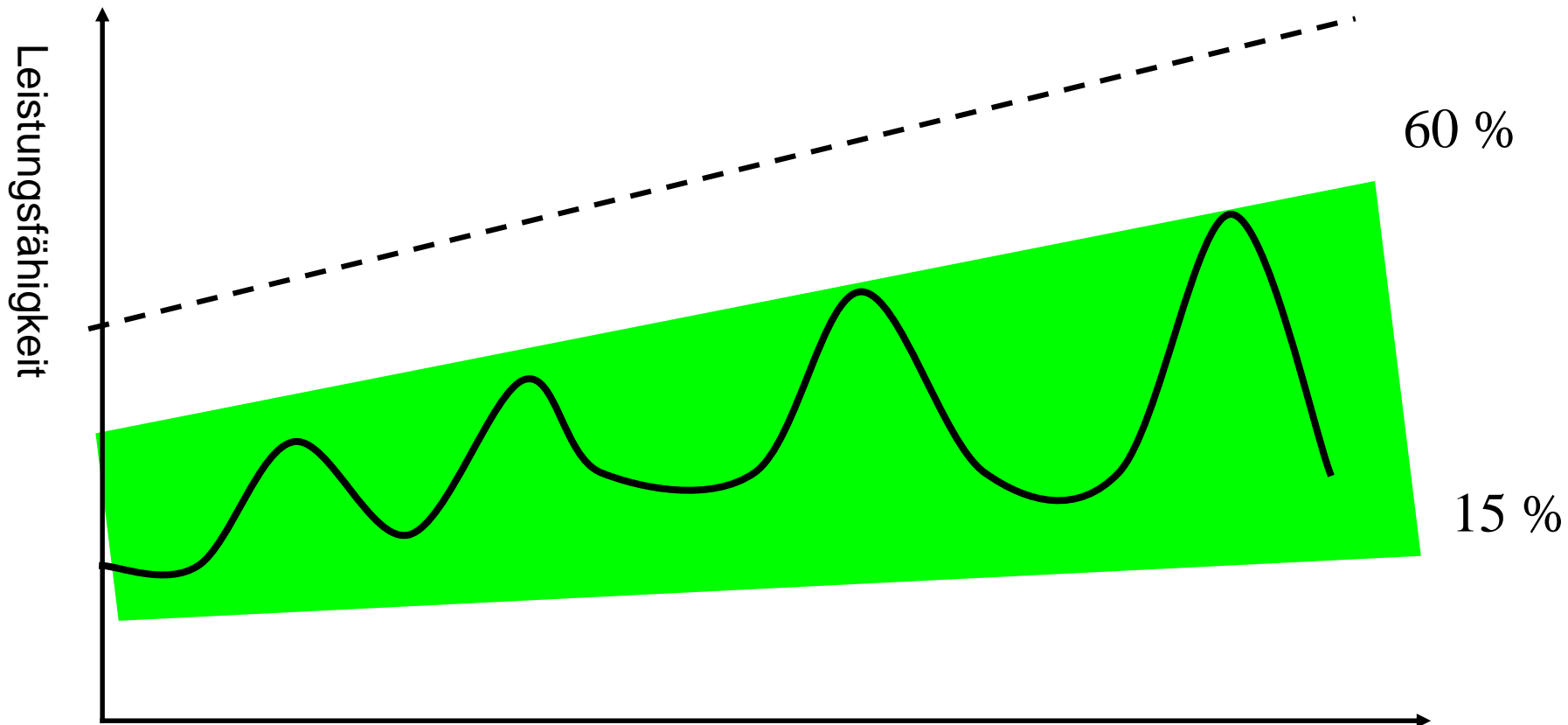
- Schwindel
- Pupillen erweitert
- Mundtrockenheit
- Hyperventilation
- Muskelanspannung-> Schmerzen
- Herzrasen, Blutdruck↑
- Schwitzen
- Verdaunung gehemmt  
-> Blähungen
- Harndrang, Durchfall
- Kribbeln
- Zittern, Unruhe
- kalte Füße und Hände

# Das richtige Maß



Wiederholte Belastung über der Stressgrenze oder zu kurze Pausen führen zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit (Übertraining).

# Das richtige Maß



Optimale Pausen und Trainingseinheiten unter der Stressgrenze führen zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

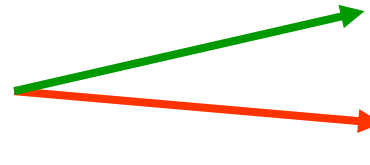
Zeit

von Wachter 2014



# Schmerzen und Partnerschaft

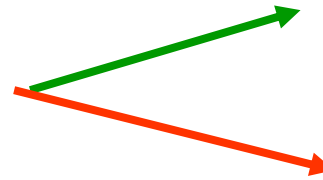
Zuwendung für Schmerzen:



Verstehen

Fixierung

Schonen, alles abnehmen



Entlastung

Vermeidung

Rückzug

Selbstwert ↓

Zuwendung für Bewältigung:

Lob für gemeinsame Unternehmungen

Lob für kleine Erfolge