Swiss Spinal Cord Injury Cohort Study Newsletter | Ausgabe 02/2017

Schweizer Paraplegiker Stiftung

Schweizer Paraplegiker Forschung

SwiSCI
Studienzentrum
Schweizer
Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Strasse 4
CH-6207 Nottwil
www.paraplegie.ch

Nottwil, 15.12.2017

Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser

Trotz medizinischer Fortschritte leiden weltweit immer mehr Menschen an chronischen Schmerzen. Schätzungen zufolge ist es in den USA jeder Dritte (31%)[1], in Europa jeder Fünfte (27%)[2] und in der Schweiz jeder Sechste (16%)[3]. Bei Personen mit einer Querschnittlähmung ist der Anteil um ein Vielfaches höher. In der Schweiz leben 75%[4] der querschnittgelähmten Personen mit anhaltenden Schmerzen. Diese beeinflussen alle Bereiche des Lebens.

Allgemein beruht die Behandlung von Schmerzen auf der Behandlung der Ursache. Die Ursachen von Schmerzen sind jedoch sehr vielfältig und oft unklar. Die Schmerzbehandlung bei Querschnittlähmung ist heute in allen Paraplegie-Zentren der Schweiz multimodal, also breit und vielschichtig, angesetzt. D.h. verschiedene Therapien (z.B. Medikamente, Krafttraining, Sitzabklärung, Stressbewältigung, Berufsberatung) werden durch ein interdisziplinäres Team von Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Psychologen und Sozialberater durchgeführt, um die verschiedenen Bereiche von möglichen Ursachen zu behandeln.

Trotz des multimodalen Ansatzes bleibt bis heute die Behandlung von Schmerzen eine grosse Herausforderung. Die Suche nach neuen Behandlungsmöglichkeiten ist weltweit eine der Prioritäten der Schmerzforschung. Ein Forscherteam von SwiSCI testete eine neue Therapie basierend auf dem Ansatz der „Positiven Psychologie." Als die Studie vor drei Jahren in der Planung war, haben wir sie hier vorgestellt. Mittlerweile ist sie erfolgreich durchgeführt worden und wir möchten Sie heute über unsere Studienergebnisse informieren.

Ausserdem zeigen wir Ihnen, wie die Resultate bereits in der Gruppentherapie für Personen mit Querschnittlähmung und chronischen Schmerzen umgesetzt werden.

Wir wünschen Ihnen erholsame Weihnachtsfeiertage!

Herzliche Grüsse

Rachel Müller

Psychologin und Projektleiterin
Schweizer Paraplegiker-Forschung

Den ausführlichen Newsletter finden Sie online auf unserer Website unter www.swisci.ch.

1 Johannes CB, Le TK, Zhou X, Johnston JA, Dworkin RH. The prevalence of chronic pain in United States adults: results of an Internet-based survey. J Pain 2010;11:1230-9.
2 Leadley RM, Armstrong N, Lee YC, Allen A, Kleijnen J. Chronic diseases in the European Union: the prevalence and health cost implications of chronic pain. J Pain Palliat Care Pharmacother 2012;26:310-25.
3 Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. Eur J Pain 2006;10:287-333.
4 Muller R, Brinkhof MW, Arnet U, Hinrichs T, Landmann G, Jordan X, et al. Prevalence and associated factors of pain in the Swiss spinal cord injury population. Spinal Cord 2017;55:346-54.

Schweizer Paraplegiker Forschung · Schweizer Paraplegiker Vereinigung · Schweizer Paraplegiker Zentrum · REHAB · Clinique romande de réadaptation suvacare · Der Balgrist · Para Help · suva Mehr als eine Versicherung

Dem Schmerz vielfältig und interdisziplinär begegnen

Schmerzen sind ein häufiges und zentrales Problem bei Menschen mit einer Querschnittlähmung. Circa 75% der Betroffenen leiden darunter.[1] Wenn Schmerzen zur Dauerbelastung werden, beginnt ein fataler Kreislauf. Welche Hilfe gibt es?

Interdisziplinäre Behandlungsmethodik in der Schmerzmedizin

Schmerzen können die Lebensqualität erheblich vermindern. Betroffene fühlen sich durch den Schmerz körperlich und psychisch immer eingeschränkter, was nicht selten zu sozialer Abgrenzung und zum Verlust der Arbeitsstelle führt. Diese Hilflosigkeit kann den Schmerz erneut verstärken – ein Teufelskreis, aus dem betroffene Personen oft nicht mehr ohne professionelle Hilfe herausfinden.

Ein Ansatz der modernen Schmerzmedizin ist die sogenannte „multimodale“ Schmerztherapie. Darunter versteht man die Anwendung vielfältiger Behandlungsmethoden. Gerade bei chronischen Schmerzen spielen nicht nur die biologischen, sondern auch die psychischen und sozialen Faktoren eine Rolle. Die Idee einer multimodalen Schmerztherapie ist es, nicht nur isoliert ein Phänomen zu behandeln, sondern alle diese Faktoren zu berücksichtigen.[2]

Im Zentrum für Schmerzmedizin Nottwil werden Betroffene auf diese Weise von einem interdisziplinären Team professionell betreut und behandelt. Seit gut einem Jahr gibt es die sogenannte „Schmerzwoche“ speziell für Querschnittgelähmte. Teilnehmer werden in diesem kompakten Programm über die verschiedenen Aspekte von chronischen Schmerzen aufgeklärt und lernen vielfältige Behandlungsmöglichkeiten kennen. Neben ärztlicher Beratung beinhaltet das Angebot Schmerzpsychotherapie, Physiotherapie, Ergotherapie und Entspannungsmethoden.

Chronische Schmerzen durch einfache Übungen reduzieren? Die Studie „Zufrieden leben trotz Schmerzen“ zeigt, wie das möglich ist

In der Studie führten die Teilnehmer personalisierte Übungen der Positiven Psychologie durch. Die Übungen sind einfach, wie zum Beispiel „drei schöne oder lustige Erlebnisse des Tages aufschreiben“ oder „Freunde treffen“. Sie können positive Gefühle steigern und so vor schlechter Stimmung schützen. Dies wiederum kann Schmerzen reduzieren.

Die Studienergebnisse sind eindeutig: Nach der 8-wöchigen Übungsphase berichten 66% der Studienteilnehmer über einen Rückgang der Schmerzintensität.[3] „Die Schmerzqualität und Intensität hat abgenommen“, so das Fazit einer Studienteilnehmerin. Aber nicht nur die Schmerzintensität,

Während der Schmerzwoche lernen die Teilnehmer Übungen der Positiven Psychologie

sondern auch negative Gedanken und Emotionen sowie depressive Symptome nahmen ab. 62% der Teilnehmer berichten über einen Rückgang dieser Phänomene. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse bei 68% eine Zunahme positiver Emotionen und eine verbesserte Fähigkeit, Schmerzen kontrollieren zu können. So führt ein Studienteilnehmer an: „Ich konzentriere mich mehr auf die positiven Erlebnisse und Wahrnehmungen des Tages und kann mit den Schmerzen besser umgehen“. Insgesamt geben 93% der Studienteilnehmer an, einen Nutzen aus den Übungen ziehen zu können.

Die Forschung findet Eingang in die Praxis

Durch die Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlern der Schweizer Paraplegiker-Forschung und dem Zentrum für Schmerzmedizin in Nottwil werden die positiven Studienergebnisse nun bereits in der Praxis angewendet. Die Übungen der „Positiven Psychologie“ sind Bestandteil der „Schmerzwoche“. Dort lernen die Teilnehmer, welchen Einfluss positive Gedanken auf Schmerzen haben können und wie sie die Übungen anwenden. Wie sich die Positive Psychologie langfristig in die Therapie einbauen lässt, wird sich in den kommenden Jahren genauer zeigen.

1 Müller R, Brinkhof MW, Arnet U, Hinrichs T, Landmann G, Jordan X, Béchir M: Prevalence and associated factors of pain in the Swiss spinal cord injury population. Spinal Cord. 2016 Nov 15.

2 Nielson WR, Weir R. Biopsychosocial approaches to the treatment of chronic pain. Clin J Pain. 2001 Dec;17(4 Suppl):S114-27.

3 Müller R, Segerer W, Ronca E, Gemperli A, Stirnimann D, Hegi A, Scheel-Sailer A, Jensen MP: Inducing positive emotions in individuals with physical disabilities to reduce chronic pain: a randomized controlled trial of positive psychology exercises. Eingereicht zur Veröffentlichung.

„Negative Gedanken durch positive ersetzen“

Interview mit Wolfgang Dumat, Psychologe & Psychotherapeut sowie Experte für chronische Schmerzen

Wolfgang Dumat

Wolfgang Dumat war langjähriger Leiter der Psychologie am Zentrum für Schmerzmedizin Nottwil. Heute ist er Leiter einer Schmerztagesklinik im Vivantes Wenckebach Klinikum in Berlin.

Herr Dumat, in der Behandlung von chronischen Schmerzen spricht man oft von der „multimodalen“ Schmerztherapie. Warum ist die Vielfalt an Therapien so wichtig?

Wenn ein Schmerz chronisch wird, werden nach und nach alle Lebensbereiche davon beeinträchtigt: Betroffene Personen haben beispielsweise zunehmend ein Problem, ihrer Arbeit nachzugehen, sie vernachlässigen ihre Hobbies und machen immer weniger mit ihren Freunden ab. Zudem wird ihre psychische Verfassung beeinträchtigt. Diese zunehmende Abschottung und Inaktivität verschlimmern wiederum den Schmerz. Es gibt Menschen, die dann gar nicht mehr aus der Wohnung gehen, depressiv werden oder sogar an Suizid denken. Das ist ein richtiger Teufelskreis, aus dem die meisten alleine nicht mehr herauskommen. Andere wiederum können ihren Alltag noch ganz gut bewältigen, aber ihre Stimmung ist zunehmend gedrückt.

Weil der chronische Schmerz also alle Lebensbereiche beeinträchtigt, muss er auch ganz vielseitig behandelt werden. Das heisst, sowohl über Medikamente als auch über Physiotherapie und Psychotherapie, aber auch beispielsweise über eine Sozial- und Berufsberatung.

Sie behandeln Schmerzen von der Seite der Psychologie. Welche Rolle spielt diese überhaupt bei Schmerzpatienten?

Zum einen haben wir Psychologen viel mehr Zeit für Gespräche, die den Ärzten oftmals fehlt. Zu einem grossen Teil versuchen wir eine Vertrauensbasis herzustellen und die Betroffenen zu motivieren, etwas zu tun. Das können zum Beispiel bestimmte Behandlungen sein, aber auch Änderungen ihres Alltags, wie Abläufe, Bewegungen oder Verhaltensmuster.

Ein anderer Bereich, den wir Psychologen abdecken, ist die Aufklärung und Information der Patienten. Wir versuchen ihnen zu erklären, was chronische Schmerzen überhaupt sind und weshalb sie anders behandelt werden müssen als akute Schmerzen. Die Patienten möchten meist wissen, warum sie solche Schmerzen haben. Dies können wir in den meisten Fällen jedoch nicht klären. Das führt dann teils zu grossen Enttäuschungen, oder auch zu Kränkungen. Oft höre ich den Satz: „Alle denken, ich simuliere. Es nimmt mich keiner ernst.“ Hier braucht es viel Aufklärungsarbeit und Gespräche, die den Betroffenen helfen, mit ihren Schmerzen umzugehen.

Zum Schluss: Haben Sie einen Tipp, wie man mit Schmerzen von Anfang an umgehen sollte?

Wenn ein Schmerz länger anhält, immer wiederkehrt oder nicht mehr weggeht – so wie man es sonst von sich gewohnt ist – sollte man dies medizinisch abklären lassen.

Das sind die drei effektivsten Übungen zur Reduktion der Schmerzintensität

Bei regelmässiger Anwendung können diese Übungen helfen, das Schmerzempfinden zu reduzieren und somit das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Die Übungen können allen Menschen mit Schmerzen helfen, aber auch einfach das Bewusstsein für das eigene Auftreten und Handeln stärken.

Die Übungen lassen sich bequem im Alltag durchführen. Wichtig ist, sie regelmässig mindestens einmal pro Woche für mindestens 15 Minuten durchzuführen.

1. Übung „Dankbarkeit“

Erkennen Sie das Gute und Schöne im Alltag und bedanken Sie sich bei einem Mitmenschen dafür (direkt oder schriftlich)!

2. Übung „Freundschaften“

Entwickeln, pflegen und geniessen Sie Freundschaften! Nehmen Sie Anteil am Leben Ihrer Freunde und teilen Sie Ihr eigenes Leben mit! Zum Beispiel, indem Sie mit Freunden abmachen, so oft es geht!

3. Übung „Freundlichkeit“

Vollbringen Sie eine „gute Tat“ für andere Menschen, sei es ein Freund oder ein Fremder, direkt oder anonym, spontan oder geplant! Zum Beispiel, indem Sie einen Freund bei einem wichtigen Termin begleiten, oder dem Nachbarskind bei seinen Hausaufgaben helfen.

Ein Schmerz hat immer auch eine warnende Funktion. Oft liegt eine körperliche Ursache zugrunde, der man unbedingt nachgehen muss.

Wenn man chronische Schmerzen hat, sollte man sich selbstverständlich schonen oder erst einmal pausieren. Dennoch wäre ein kompletter Rückzug gefährlich. Wenn man durch starke Schonung körperlich abbaut, seine Fitness verliert und seine sozialen Kontakte nicht mehr pflegt, gelangt man sehr schnell in eine negative Spirale, in der sich Schmerzen immer weiter verstärken. Wichtig ist, gar nicht erst dahinein zu rutschen.

Gut ist, wenn wir lernen mit dem Schmerz selbstbewusst umzugehen. Ein Beispiel wäre: „Ich komme gerne mit, aber ich komme einfach nur eine Stunde". Auf diese Weise können wir schon erstaunlich viel tun, damit der Schmerz in unserem Leben nicht die Oberhand gewinnt.

Herr Dumat, herzlichen Dank für das Interview.

Neuigkeiten aus dem Studienzentrum

Update zur SwiSCI Umfrage 2017

Die Umfrage der SwiSCI Studie begann im März 2017. Mittlerweile ist die Datenerhebung fast abgeschlossen. Bis jetzt haben wir 1523 ausgefüllte Exemplare des ersten Fragebogens erhalten. Diese Anzahl ist, verglichen mit anderen Studien dieser Grösse, ein herausragender Erfolg. Wir danken allen Teilnehmern ganz herzlich für Ihr Engagement. Auf unserer Webseite www.swisci.ch und im Newsletter berichten wir regelmässig über neue Ergebnisse.

Teilnehmertreffen der Pro-Well Studie

Am 08. September fand an der Schweizer Paraplegiker-Forschung ein Informationstreffen für die Teilnehmer der pro-WELL Studie statt. In der Studie wurden querschnittgelähmte Menschen und ihre Lebenspartner ausführlich zu ihren zwischenmenschlichen Beziehungen, ihrer Arbeitssituation und ihrer Gesundheit befragt. Bei dem Treffen konnten sich die Teilnehmer über erste Ergebnisse informieren. So präsentierten die Autoren der pro-WELL Studien beispielsweise, wie sich soziale Beziehungen auf die psychische Gesundheit, auf Vitalität und Wohlbefinden auswirken und welche Rolle die Pflegebelastung für die Beziehungsqualität spielt. Zudem bot das Treffen eine gute Möglichkeit, sich mit Forschern, anderen Paaren und Gesundheitsexperten auszutauschen.

Kontakt

Falls Sie den Newsletter noch nicht automatisch erhalten, können Sie sich jederzeit unter den genannten Kontaktmöglichkeiten anmelden. Der Newsletter erscheint zweimal jährlich und ist kostenfrei. Sie können ihn per E-Mail oder per Post beziehen. Zusätzlich steht der Newsletter auch auf der SwiSCI Webseite zum Download bereit. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit per E-Mail, Anruf oder Brief möglich.

SwiSCI Studienzentrum
Schweizer Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Strasse 4, CH-6207 Nottwil
www.swisci.ch, contact@swisci.ch, Tel: 0800 794 724 (kostenfrei)

Aktuelle Publikationen der SwiSCI Studie

1. Risiko Schulterschmerz

Durch Schulterschmerzen wird die Mobilität von Menschen mit Querschnittlähmung immens eingeschränkt. Oft geht dies mit einem Verlust von Lebensqualität einher. Die Studie untersucht, wie viele Personen von Schulterschmerzen überhaupt betroffen sind und wer ein besonders hohes Risiko dafür hat.

Bossuyt FM, Arnet U, Brinkhof MW, et al. Shoulder pain in the Swiss spinal cord injury community: prevalence and associated factors. Disability and rehabilitation. Jan 13 2017:1-11.

2. Berufe von Personen mit einer Querschnittlähmung

Die Studie beschreibt die Schlüsselanforderungen und -charakteristika von Berufen, die querschnittgelähmte Personen in der Schweiz ausüben. Diese Informationen unterstützen die Bestimmung einer passenden Tätigkeit im Rahmen der beruflichen Wiedereingliederung.

Nützi M, Trezzini B, Ronca E, Schwegler U: Key demands and characteristics of occupations performed by individuals with spinal cord injury living in Switzerland. Spinal Cord. 2017 Aug 8.

3. Bevorzugte Dienstleistungen in der Gesundheitsversorgung

Für die Vorsorge und Behandlung von Begleiterkrankungen sind Menschen mit Rückenmarksverletzungen auf ein gut funktionierendes System an Gesundheitsdienstleistungen angewiesen. Die Studie untersucht, welche medizinischen Dienstleistungen von Menschen mit Querschnittlähmung bevorzugt genutzt werden.

Gemperli A, Ronca E, Scheel-Sailer A, Koch HG, Brach M, Trezzini B, SwiSCI Study Group.: Health care utilization in persons with spinal cord injury: part 1 – outpatient services. Spinal Cord. 2017 May 2.

Diese und weitere Publikationen der SwiSCI Studie finden Sie auf der Webseite www.swisci.ch/en/research-projects-home/publications. Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen weiter.