

Psychosomatische Ursachen bei Rückenschmerzen

-Wechselwirkungen zwischen Physis und Psyche-

- Psychosomatische Erkrankungen
- Ursachen / Auslöser
- Angst und Stress
- Entstehung von Rückenschmerzen
- multimodale Therapieansätze



Praxis Der Zuhörer - Steffen Zöhl
Heilpraktiker für Psychotherapie
Wundtstr. 5, 14059 Berlin

Tel.: 030 / 343 910 83
info@derzuhoerer-berlin.de
www.derzuhoerer-berlin.de

Was bedeutet psychosomatisch ?

Die **Psyche** (griech. ψυχή, „Seele“) ist ein **Ort menschlichen Fühlens und Denkens**, sowie die Summe aller **geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale** eines Menschen. Im Gegensatz zur Seele umfasst die Psyche keine transzendenten Elemente. (wikipedia)

Das griechische Wort σῶμα, **soma** beschreibt bzw. bezieht sich auf den **Körper/Leib**. (wikipedia)

In der Medizin geht man auch von der Annahme aus, dass Körper (Physis) und Geist (Psyche) nicht grundsätzlich voneinander unabhängig sind, sondern sich **gegenseitig beeinflussen** können (**Psychosomatik**).

Psychosomatische: Erkrankung, für die es einen körperlichen Befund (Krankheit, körperliche Veränderung) gibt, bei denen man aber zusätzlich annimmt, dass psychische Faktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf haben. (wikipedia)

Was bedeutet Physiotherapie ?

Die Physis (von altgr. φύσις phýsis) ist im allgemeinen Sprachgebrauch ein Synonym für den menschlichen Körper (vgl. Physiotherapie ...), und in diesem Sinne die Entsprechung zur menschlichen Psyche. (wikipedia)

Das Wort Therapie - vom altgriechischen θεραπεία therapēia bedeutet so viel wie „Dienst, Pflege, Heilung“. Das Ziel einer Therapie besteht in der Diagnose und Behandlung (Linderung oder Heilung) von Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen zur (Wieder)Herstellung von Gesundheit oder Funktionsfähigkeit. (wikipedia)

Die „Holy Seven“ der Psychosomatischen Erkrankungen

- Ulcus ventriculi (Magengeschwür) und Ulcus duodeni (Zwölffingerdarmgeschwür)
- Asthma bronchiale (Bronchialasthma)
- Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritits)
- Neurodermitis (Hauterkrankung)
- Essentielle Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion)
- Colitis ulcerosa, Morbus Crohn (chronisch-entzündliche Darmerkrankungen)

Auch bei anderen Erkrankungen wird vermutet, dass psychosomatische Ursachen die Entstehung, das Auslösen bzw. den Verlauf / Schweregrad beeinflussen:

- Migräne
- Tinnitus
- Colitis mucosa
- Psoriasis
- Nesselsucht (Urtikaria)
- Fettleibigkeit
- Diabetes mellitus
- Veränderungen der Wirbelsäule

Typische Beispiele für körperliche Erkrankungen, die durch Stress verursacht/verstärkt/begünstigt werden

- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen
- Nervosität, Unruhe, AD(H)S
- Schlafstörungen (Ein-/Durchschlafstörungen, Alpträume)
- Müdigkeit, Gereiztheit
- allg. Unwohlsein, Motivation
- Muskelverspannungen, -zuckungen, -krämpfe, Rücken-/Nackenschmerzen
- (Spannungs)Kopfschmerzen, Migräne
- Angsterkrankungen (Angststörungen, Phobien, Panik)
- Depression, Burnout
- Tinnitus, Hörsturz, Ohrgeräusche
- Magen- und Darmprobleme, Verdauungsbeschwerden, (Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen, Magendruck, Übelkeit, Erbrechen, Reizdarm)
- verringerter Appetit oder Heißhunger, Essstörungen
- Schwächung des Immunsystems - erhöhte Infektanfälligkeit
- Viruserkrankungen wie Lippenherpes und Gürtelrose
- Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit/verringerte Schmerztoleranz, Schmerzstörungen (Somatisierung)
- Hauterkrankungen (Irritation, Ausschlag, Ekzem, Neurodermitis, Psoriasis)
- Allergien, Asthma
- vorhandene Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus, Hyperthyreose, erhöhter Cholesterinspiegel)
- sexuelle Störungen (Libido, Erektion, Zyklus)

Mögliche Auslöser / Themen für Stress und Ängste

- Beruf, Arbeitsplatz
- Arbeitspensum, Zeit-/Leistungsdruck, Überforderung
- Ehrgeiz, Selbstbild/Perfektionismus, starkes Verantwortungsbewusstsein
- keine Ruhe-/Erholungsphasen bzw. Ausgleich/Entspannung
- (Selbst)Zweifel, Selbstwert
- fehlende Selbstachtsamkeit
- Isolation, Mobbing/Bossing
- Familie, Partnerschaft, Freunde
- Einsamkeit
- Gesundheit
- eigene Krankheitsdiagnose oder bei Nahestehenden
- Finanzen
- Hausbau
- Nachbarschaftsstreit
- Medikamenteneinnahme/-missbrauch
- Drogen
- Krankheiten/Organische Schädigungen
- Charakter, Erziehung
- prägende Lebensereignisse, ...

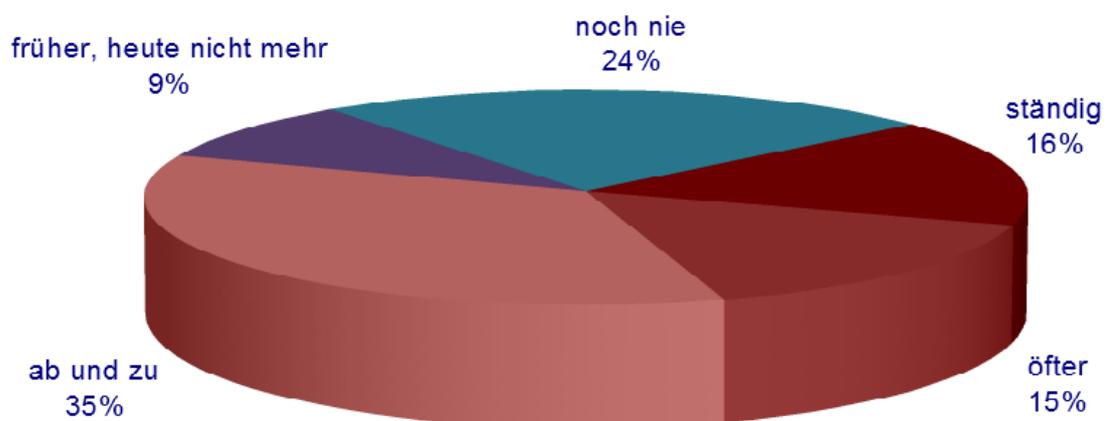
Wie können z.B. Rückenschmerzen entstehen?

- somatisch (organisch, körperlich, genetisch)
- Körper(fehl)haltungen/-bewegungen
- Schmerz(vermeidungsverhalten)
- Unfall / äußere Einwirkung
- Erkrankung
- Übergewicht

Ärzte: ca. 85-90% „unspezifisch“ ... psychisch / psychosomatisch bedingt

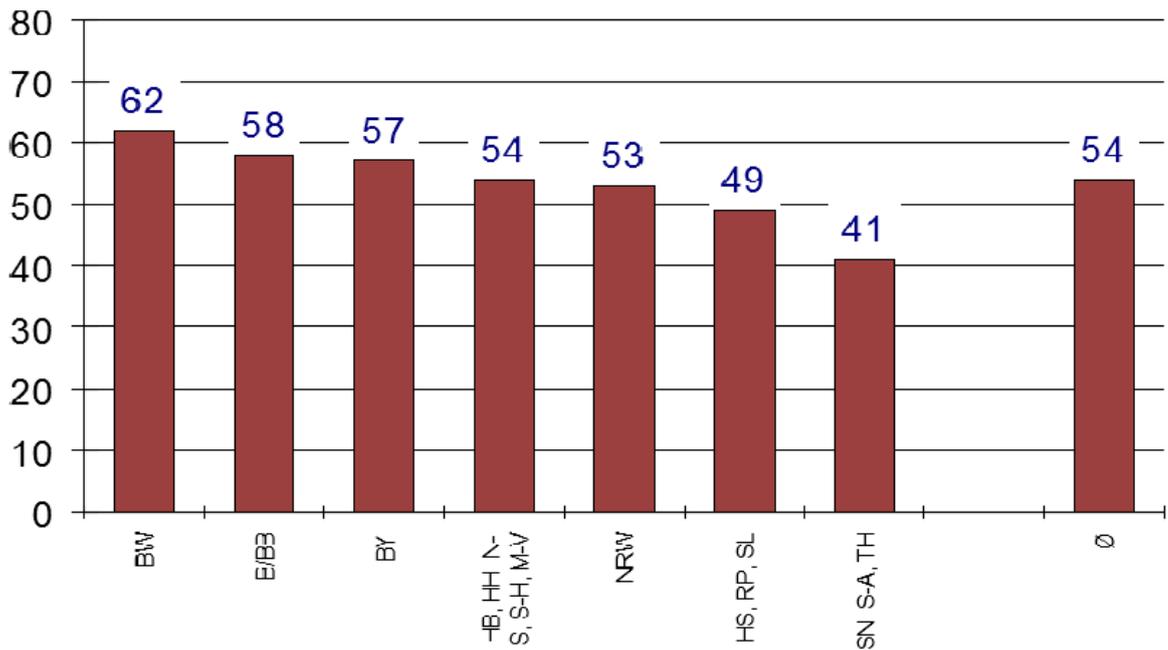
- Stress
- Angst(störung), Phobie, Panik
- Depression, Trauer
- Gesundheit/Krankheitsdiagnose
- Konflikt/Spannung)

Deutschland hat Rückenschmerzen



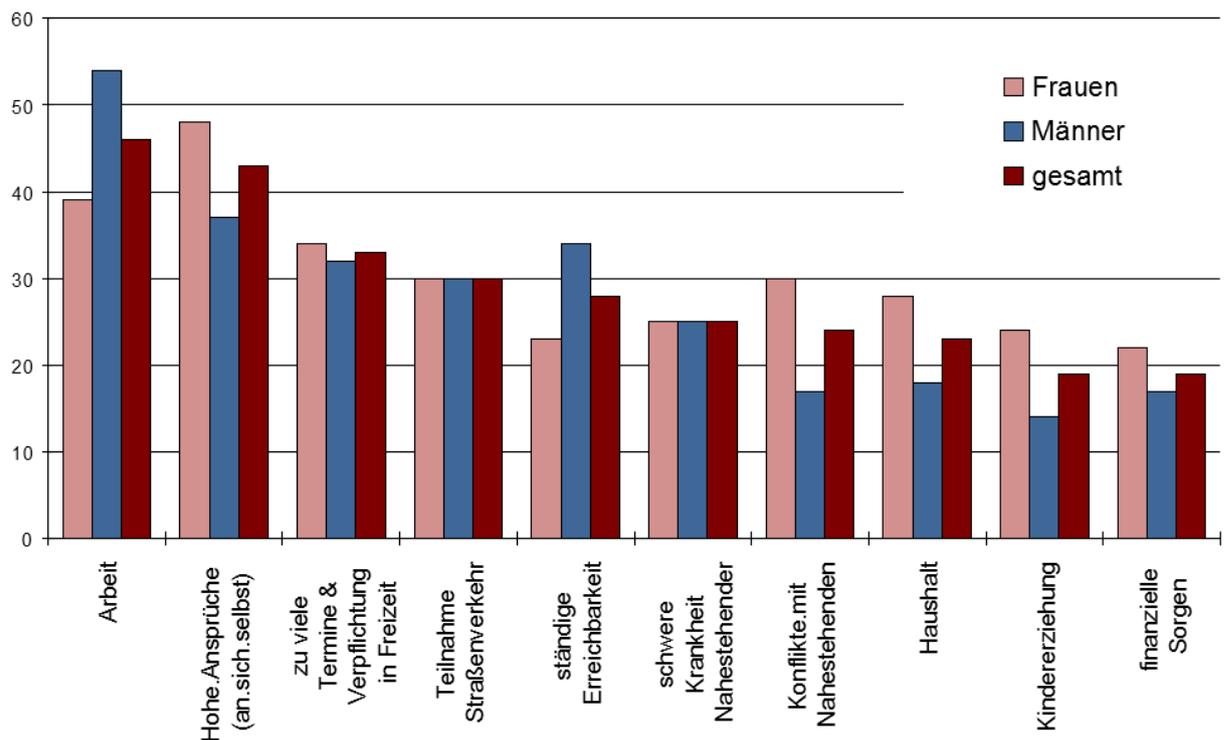
Quelle: Beweg Dich, Deutschland! Techniker Krankenkasse TK-Bewegungsstudie 2016

Deutschland hat Rückenschmerzen (Bundesländer)



Quelle: Entspann Dich, Deutschland! Techniker Krankenkasse TK-Stressstudie 2016

Was stresst uns?



Quelle: Entspann dich, Deutschland Techniker Krankenkasse TK-Stressstudie 2016, Auszug - unvollständige Liste

Fachartikel

20.04.2015

Angst und depressive Symptome können anhaltende Rückenschmerzen verursachen

„Das Wechselspiel zwischen Psyche und Körper ist sehr komplex und sollte bei medizinischen Beschwerden immer Berücksichtigung finden. Wenn Menschen dauerhaft Stressfaktoren und psychischen Belastungen ausgesetzt sind, ohne diese bewusst wahrzunehmen oder ohne adäquat darauf zu reagieren, kann sich dies in körperlichen Symptomen äußern. So bedingen sich beispielsweise Depressionen und Rückenleiden oft gegenseitig, denn Menschen, die depressive Symptome haben, sind meist empfänglicher für Schmerzen. Gleichzeitig leidet ein Großteil der chronischen Rückenschmerzpatienten zusätzlich an depressiven Symptomen“, berichtet Professor Dr. Arno Deister von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, die ihren Sitz in Berlin hat. „Auch Angsterkrankungen gehen häufig mit Verspannungen und Verkrampfungen in der Nacken-, Schulter- und Rückenregion einher, da sie unter anderem eine erhöhte muskuläre Anspannung bei Betroffenen verursachen können. Neben dem Ausschluss einer organischen Ursache ist es deshalb wichtig, psychische Einflüsse auf ein bestimmtes Krankheitsbild zu berücksichtigen, um es behandeln zu können.“ Psychosomatische Erkrankungen können erfolgreich behandelt werden, wobei eine möglichst frühe Therapie Leiden und einen langfristigen Verlauf verhindern kann.

Wechselspiel von Schmerz und Psyche verstärkt Beschwerden gegenseitig

Nicht selten wird als Reaktion auf Rückenleiden aus Angst vor den Schmerzen Bewegung vermieden. Viele Betroffene neigen dazu, aktive Bewegung einzustellen und sich zu schonen, worin meist die falsche Reaktion besteht. „Bewegungsmangel und eine unnatürliche Schonhaltung führen zu neuen Verspannungen und somit zu neuen Schmerzen. Durch dieses Angst-Vermeidungsverhalten kann ein Teufelskreis entstehen und dazu führen, dass akute Schmerzen chronisch verlaufen“, erklärt Prof. Deister. „Ähnlich verhält es sich bei Depressionen, denn wer Gefühle von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit verspürt, ist empfänglicher für Schmerzen. Diese verstärken die Depression und damit auch deren typische Symptome, wie Antriebslosigkeit, Pessimismus und das Gefühl ungenügender Selbstwirksamkeit, die ihrerseits wiederum Bewegungsmangel und Anspannung zur Folge haben können.“ Wenn Patienten über lange Zeit an Schmerzen leiden und nicht zufriedenstellende Behandlungserfolge haben oder ungünstige Therapieerfahrungen machen, ist das Risiko einen chronischen Schmerz zu entwickeln besonders hoch.

Psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe wahrnehmen, wenn herkömmliche Maßnahmen scheitern

Um psychosomatisch bedingte Rückenschmerzen zu verhindern oder zu beheben, sind Bewegung und Entspannung hilfreich. Mehr körperliche Aktivität im Alltag - idealerweise in der Natur - und Strategien zur Stressbewältigung wie progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, Ängste- und Anspannungen abzubauen, eine Kräftigung der Muskulatur zu bewirken und die Stimmung aufzuhellen. Führen entsprechende Umgestaltungen der Lebensgewohnheiten jedoch nicht zum Erfolg, sollte professionelle Hilfe durch einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. Psychosomatik möglichst bald in Anspruch genommen werden. „Psychosomatische Störungen und Erkrankungen sind gut behandelbar. Im Zentrum stehen dabei psychotherapeutische Maßnahmen, die durch Körper-, Bewegungs-, Kunst- sowie durch Sozialtherapie ergänzt werden. Wichtig ist, gemeinsam mit dem Patienten zu erarbeiten, wie die Zusammenhänge zwischen psychischem und körperlichem Erleben sind und wie man diese verändern kann“, schildert der Experte. Die Behandlung erfolgt meistens ambulant, kann in schweren Fällen aber auch tagesklinisch oder stationär erfolgen. In manchen Fällen können vorübergehend auch Medikamente notwendig sein, um die Behandlung von Ängsten, Schmerzsyndromen oder Depressionen zu unterstützen.

Psychosomatische Erkrankungen im engeren Sinn gibt es bei sieben bis zehn Prozent der Bevölkerung. Schmerzen, Kreislauf- oder Atmungsprobleme, Allergien, Probleme im Rücken oder anderen Körperteilen können bei somatoformen Störungen symptomatisch sein. Man schätzt, dass bis zu einem Drittel der Patienten, die aufgrund diffuser Beschwerden oder Schmerzen einen Hausarzt aufsuchen, unter einer somatoformen Störung leiden.

<https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/angst-und-depressive-symptome-koennen-anhaltende-rueckenschmerzen-verursachen/>

Sport / Bewegung Wärme

- lindert/heilt die körperlichen Symptome
- befreit von / reduziert physische Schmerzen
- schafft Erleichterung - primär physisch und sekundär psychisch
- kann neues Körpergefühl begründen
- Stress-/Aggressionsabbau
- verbessert Mobilität
- Stärkung von Muskulatur, Körper, Gesundheit
- Grenze - psychische Ursachen

Physiotherapie

- lindert/heilt die körperlichen Symptome
- befreit von / reduziert physische Schmerzen
- schafft Erleichterung
- - primär physisch und sekundär psychisch
- kann neue Bewegung(sabläufe) lehren bzw. trainieren
- kann neues Körpergefühl begründen
- Berührungen begünstigen Heilungsprozesse
- Grenze - psychische Ursache

Grenzen der Psychotherapie

- organische / körperliche Ursachen
- geistige (kognitive) oder emotionale Fähigkeiten (Klient)
- therapeutische Beziehung / Rapport
- fehlende Bereitschaft / Motivation (Klient) zur Veränderung
- Offenheit (Klient) über tieferliegende Themen zu sprechen
- Resilienz (Klient) bei wiederkehrenden Stressoren

multimodale Therapie

- Physiotherapie ggf. begleitende medikamentöse Schmerztherapie behandeln
körperliche Symptome (Schmerz)
bei psychischen Ursachen – wiederkehrend
- Psychotherapie ggf. begleitende medikamentöse Therapie (z.B. Antidepressiva)
behandeln seelische/psychische Auslöser
bei somatischen Ursachen - wiederkehrend
- **Ausbrechen aus dem Teufelskreis durch kombinierte Therapie von Physiotherapie,
Psychotherapie und Sport / Bewegung**

Typische (selbst beobachtbare) Symptome, die psychische Ursachen haben können:

- Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- begleitende (Spannungs)Kopfschmerzen
- niedergeschlagene, antriebsarme oder gereizte Stimmung
- Nervosität, Vergesslichkeit,
- Müdigkeit und Schlafprobleme
- Magen-/Darmprobleme
- erhöhte muskuläre Anspannung
- Muskelzucken oder Verkrampfungen
- Hautirritationen/-ausschläge
- abgekaute Nägel
- Zähneknirschen
- verringerter Appetit oder Heißhunger
- Infektanfälligkeit / häufige Erkältungen
- sexuelle Störungen (Libidoveränderung, Erektionsstörung, Zyklusstörung)
- Verstärkung von Allergien / Asthma

Da diese Symptome auch eine körperliche Ursache haben können, wird ein verantwortungsvoller Therapeut (m/w) eine ärztliche Abklärung empfehlen.

Was kann Psychotherapie leisten?

- Psychoedukation
 - Aufklärung / Wissensvermittlung zu psychischen Erkrankungen / Problemen
 - Ermöglichung / Verbesserung von Krankheitsverständnis und -bewältigung beim Betroffenen
 - UND seiner Umwelt (Angehörige, Freunde, Kollegen)
- Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Hypnose, Autogenes Training)
- Motivation, Selbstachtsamkeit
- Hypnotherapie - Schmerzreduktion, Ursachenforschung
- Aufdecken und Bewältigen der ursächlichen Auslöser
- Steigern bzw. (Wieder)Herstellen von Zufriedenheit und Wohlbefinden

Grenzen in der Psychotherapie

- organische / körperliche Ursachen (z.B. Gehör, Sprache)
- geistige (intellektuelle) oder emotionale Fähigkeiten (z.B. Demenz)
- therapeutische Beziehung (Vertrauen, Sympathie, ...)
- fehlende Bereitschaft / Motivation (Klient) zur Veränderung
- mangelnde Offenheit über tieferliegende Themen zu sprechen
- fehlende/geringe Resilienz (Widerstandsfähigkeit ggü. Stress) bei wiederkehrenden Stressoren

Wenn Rückenschmerzen oder andere Symptome immer wieder kommen ...

- Dann wird Physiotherapie allein vermutlich nicht ausreichen.
- Kann Sport Dir helfen, Stress abzubauen und Deinen Körper zu stärken
- Solltest Du ärztlich abklären lassen, ob es hierfür körperliche Ursache gibt.
- Gibt es keine oder ist das Ergebnis unspezifisch, kann das Gespräch mit einem Therapeuten helfen.
- Können Ängste, Stress, Blockaden und andere Belastungen ursächlich sein, die im Rahmen einer Psychotherapie aufgedeckt, überwunden und geheilt werden können.
- Ist es vielleicht Zeit, etwas für Dich zu tun ...

Wenn Ich Dich dabei unterstützen darf, erreichst Du mich

Tel.: 030 / 343 910 83
info@derzuhoerer-berlin.de
www.derzuhoerer-berlin.de

https://www.xing.com/profile/Steffen_Zoehl
<https://de.linkedin.com/in/SteffenZoehl>
<https://www.facebook.com/derzuhoerer/>
http://www.jameda.de/berlin/heilpraktiker/psychotherapie/steffen-zoehl/uebersicht/81425357_1/
<http://praxis-der-zuhoerer-steffen-zoehl.mycylex.de/>
<https://www.yelp.com.au/biz/praxis-der-zuh%C3%B6rer-berlin-4>
<https://www.youtube.com/channel/UCTCH6wseE7IUAj2o963ZKUQ>
und einige mehr

Wie ich arbeite ...

- Ich liebe es, **Menschen** zu **motivieren** und **von sich** selbst zu **begeistern**.
- Das **Vertrauen** zwischen meinen Klienten und mir ist in meinen Augen **der entscheidendste Erfolgsfaktor** für ein gutes Gespräch oder eine Therapie.
- Jeder Mensch (w/m), der mir sein Vertrauen und die Offenheit schenkt, über die Dinge zu sprechen, die ihn bedrücken, erhält meine unbedingte und bewertungsfreie Wertschätzung. Das Gesagte bleibt vertraulich.
- Mit meinen Klienten arbeite ich gerne an ihren Stärken und stärkenden Aspekten (Ressourcen), die sie mitbringen, um Ängste, Blockaden und tieferliegende Themen aufzulösen.
- Tiefgründigkeit, Empathie, Humor und das Gespür, in Gesprächen oftmals hinter den Vorhang schauen zu können, helfen mir insbesondere bei Themen wie **Ängsten** / Phobien, **Stress**, Selbstwert und diversen Beziehungsthemen (Paare, Trennung, Trauer, Teams [**Konflikte**, Motivation, Kommunikation]).
- Ich arbeite gerne mit Gesprächstherapie (Rogers), Hypnose / Hypnosetherapie, Motivation und anderen Elementen aus der Integrativen Psychotherapie.
- Oftmals ist es eine „richtige“ Frage, die einen Blickwinkel verändern kann und einen Veränderungsprozess „ins Rollen“ bringt.
- Ich begleitete Dich und freue mich mit Dir über jeden Erfolg, den Du erreichst.

Mitglied im VUH



Praxis Der Zuhörer - Steffen Zöhl
Heilpraktiker für Psychotherapie
Wundtstr. 5, 14059 Berlin

Quellen

https://de.wikipedia.org/wiki/Holy_Seven
<https://de.wikipedia.org/wiki/Physis>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoedukation>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Somatisch>

Entspann dich, Deutschland – TK-Stressstudie 2016, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Bereich: Markt und Kunde, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich), Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: www.tk.de

Beweg Dich, Deutschland! – TK-Bewegungsstudie 2016, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Bereich: Markt und Kunde, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich), Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: www.presse.tk.de

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/psyche-und-rueckenschmerzen-raus-aus-dem-schmerz-rein-ins-leben-a-954262.html>
<http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=bvpg&snr=9975>
<http://www.bodylife.com/uploads/media/TK-Rueckenreport.pdf>
<http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/angst-und-depressive-symptome-koennen-anhaltende-rueckenschmerzen-verursachen/>
https://books.google.de/books?id=njcsDQAAQBAJ&pg=PA7&lpg=PA7&dq=monika+hase+nbring+studie+r%C3%BCckenschmerzen&source=bl&ots=Un_HY3IdCa&sig=M8m3ahylqG30uh_mc8TW3S6G6nY&hl=de&sa=X&sqj=2&ved=0ahUKEwjLztTzmpnQAhWHFywkHdnRAXsQ6AEIPjAF#v=onepage&q=monika%20hasenbring%20studie%20r%C3%BCckenschmerzen&f=false (Rückenschmerzen und Nackenschmerzen, Hrsg. Hans-Raimund Casser, Monika Hasenbring, Annette Becker, Ralf Baron)

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Gewähr oder jegliche Haftung für die Vollständigkeit, Aktualität, Richtigkeit oder Qualität wird nicht übernommen. Diese Informationen können eine ärztliche Abklärung oder ein therapeutisches Beratungsgespräch keinesfalls ersetzen. Ich lehne grundsätzlich jegliche Haftung für materielle oder ideelle Schäden, insbesondere auch für Folgeschäden, ab, die durch die Nutzung der zur Verfügung gestellten Informationen verursacht wurden. Falls ein totaler Haftungsausschluss trotz der Unentgeltlichkeit der Informationen rechtlich nicht zulässig sein sollte, wird die Haftung auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten beschränkt.