

Neuer Ansatz im Umgang mit chronischen Schmerzpatienten Ergotherapeuten machen sich ein genaues Bild

Immer wieder kommt es vor, dass Menschen nach einem Sturz, einem Unfall oder einer Operation nicht mehr richtig „auf die Beine kommen“, weil ihre Schmerzen bleiben. Oder sie haben aus anderen Gründen schmerzhafte Beschwerden, wobei am weitesten verbreitet Probleme mit dem Rücken sind. Wegen ihres Leidens müssen sie oftmals weitreichende Einschränkungen in Kauf nehmen, können ihren Interessen und ihrer Arbeit nicht mehr wie gewollt nachgehen oder sich nicht mehr selbst versorgen. Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) haben in einem Projekt bei chronischen Schmerzpatienten das japanische Kawa-Modell angewendet und dabei vielversprechende Erfolge erzielt.

Es ist ein schleichender Prozess: Das Leben vieler chronischer Schmerzpatienten gerät, je länger sie leiden, immer mehr aus den Fugen. Ihr tägliches Leben wird geprägt von Schmerz und alles richtet sich danach. Und die daraus entstehenden Einschränkungen führen oft zu weiteren Problemen wie Angst, Depression, Abhängigkeit von Medikamenten oder Personen und vielem mehr. Um in diese Situation Klarheit und eine neue Struktur zu bringen, haben dem Deutschen Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) angehörende Therapeuten bei chronischen Schmerzpatienten das Kawa-Modell (japanisch für „Fluss“) angewendet. Wie der Name schon vermuten lässt, soll das, was ins Stocken geraten ist, wieder in Gang, also in Fluss gebracht werden. Zunächst findet eine Art „Bestandsaufnahme“ statt: Beim Erstgespräch in der Ergotherapie fertigen die Schmerzpatienten ein vollständiges Schaubild ihrer aktuellen Lebenssituation an. Sie erklären dabei ihrem Ergotherapeuten, wie sich die verwendeten Symbole für Menschen aus ihrem Umfeld, Gefühle, Situationen, Bedürfnisse oder berufliche Belange zueinander verhalten. Kurzum alles, was derzeit eine weitere Heilung oder Besserung behindert, kommt in dieses Bild.

Ergotherapie bringt das Leben wieder in Gang

Nach ihrer ersten Analyse erarbeiten die Ergotherapeuten gemeinsam mit den Betroffenen die Ziele der Behandlung. So wünschen sich beispielsweise Menschen mit chronischen Rückenschmerzen ganz häufig, als erstes wieder die Nachrichten im Fernsehen schauen zu können, also 15 Minuten lang „am Stück“ schmerzfreies Sitzen. Ein mittelfristiges Ziel ist dann zum Beispiel der Besuch von Veranstaltungen wie Theater, Kino oder Konzerte. Diese Verbesserung der Lebensqualität ist mit der Ergotherapie zu erreichen. Pacing, nämlich Schritt für Schritt und dabei kontinuierlich steigern, heißt die Formel zum Erfolg. In der Praxis funktioniert es so, dass die schmerzfreie Zeit für die gewünschte Betätigung, wie hier das Sitzen, gemessen wird. Setzt der Schmerz nach fünf Minuten ein, darf der Schmerzpatient zunächst nicht länger als vier Minuten sitzen und dann eine andere Position einnehmen. Das geht einige wenige Tage so, dann wird immer weiter gesteigert, um die Empfindlichkeit langsam abzubauen. Und es funktioniert tatsächlich, denn auf diese Weise kann Jeder seinen individuellen Weg finden, um Schmerzen zu vermeiden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Entspannung. Das lernen die Patienten ebenfalls in der Ergotherapie, denn auch Stress – also Anspannung – provoziert Schmerzen.

Ergotherapeuten berücksichtigen die individuellen Besonderheiten

In der Ergotherapie geht es immer um den Einzelnen und seine spezielle Situation und Erfordernisse. Jeder Fall ist anders gelagert und daher unterscheiden sich nicht nur die Zielsetzungen der Patienten, sondern es variieren auch die Methoden der Ergotherapie. Denn auch die sollen aus ergotherapeutischer Sicht zum individuellen Klienten passen. Schließlich ist jeder Fall anders gelagert, die häusliche oder berufliche Situation ist selten

vergleichbar. Daher gibt es auch kein „Schema F“, das passt und hilft. Stattdessen bringen Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten das richtige Gespür und Einfühlungsvermögen mit, um die Therapie ihrer Patienten mit chronischen Schmerzen optimal zu gestalten und dem Behandlungsfortschritt anzupassen. Und am Ende der Therapie zeigt zusätzlich zu dem, was der Patient schon an Erfolgen wahrnimmt, der Vergleich des Kawa-Bildes vom Erstgespräch mit dem am Schluss angefertigten auf einen Blick die Fortschritte, Veränderungen oder Entwicklungen, die stattgefunden haben.

Mehr hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter www.dve.info



Schonhaltung macht bei Patienten mit chronischen Schmerzen nur neue Probleme. Besser: Pacing, so nennen Ergotherapeuten ihre Vorgehensweise, Schritt für Schritt die gewünschte Tätigkeit immer länger auszuüben. (© DVE)



So kommt bei chronischen Schmerzpatienten wieder Freude ins Leben: In der Ergotherapie lernen und trainieren sie, mit eingefahrenen Gewohnheiten und Betätigungen, die den Schmerz provozieren, anders umzugehen. (© DVE)



Ein Stück Lebensqualität für Menschen mit chronischen Schmerzen: Nach erfolgreicher ergotherapeutischer Behandlung klappen tägliche Verrichtungen und die Selbstversorgung wie Essen zubereiten wieder schmerzfrei und ohne fremde Hilfe. (© DVE)