

Psychologische Behandlungsmöglichkeiten bei unterschiedlichen Schmerzkrankungen

**80-Stunden-Curriculum
Luzern 05.02.2019**

Dr. phil. Daniel Lacher
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Biofeedbacktherapeut



Historische Entwicklung

Erste Welle: Der Operante Ansatz

Das Schmerzverhalten wird durch positive bzw. Negative Verstärkung gesteuert.

(“Belohnung vs. Bestrafung”)

	Angenehmer Reiz	Aversiver Reiz
Hinzufügen	Positive Verstärkung	Bestrafung 1. Art
Entfernen	Bestrafung 2. Art	Negative Verstärkung

Positive Verstärkung:

Zusätzliche **soziale Kontakte**,
Zuwendung über den Schmerz,
Finanzielle **Entschädigungen**,
als angenehm erlebte Wirkung
von Behandlungen



Negative Verstärkung:

Nachlassen des Schmerzes
durch Schonung oder
Medikamente,
Entlastung bei Konflikten, z. B.
am Arbeitsplatz
Entlastung von unangenehmen
Aufgaben,...



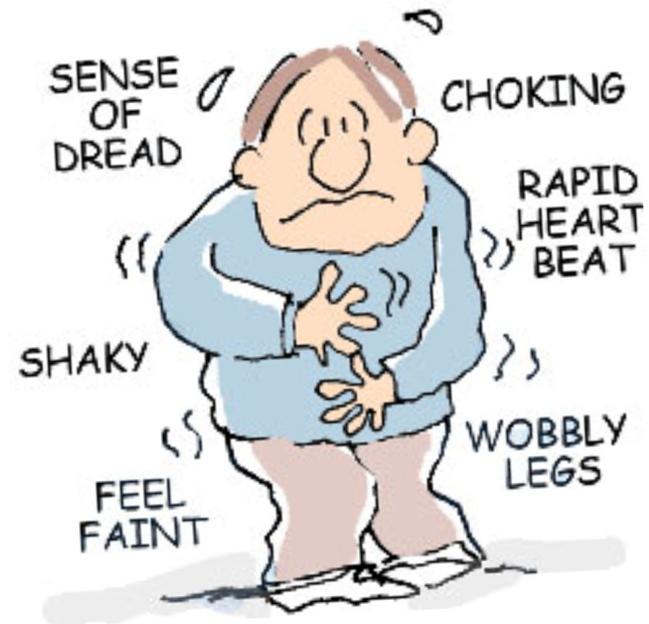
Elemente der operanten Therapie:

- Zuwendung erfolgt auf **Gesundheitsverhalten**, nicht auf Schmerzäußerungen
- **Zeitkontingente** Medikation statt Medikation “nach Bedarf”
- **Pacing**: Aktivität wird unabhängig von der Schmerzstärke schrittweise gesteigert, beginnend auf niedrigem Niveau.
- Miteinbezug und Schulung von **Angehörigen**



Zweite Welle: Einbezug von Emotionen und Kognitionen

- Katastrophisierung
- Pain Beliefs
- Schmerzbewältigungs-Strategien



Das Fear Avoidance- Modell:

Irrationale Ängste führen zu einem ausgeprägten Vermeidungsverhalten

Folge: Rückzug, Ohnmachtsgefühle, zunehmende körperliche Schwäche, Depressivität...



Die dritte Welle: Flexibilität, Achtsamkeit, Akzeptanz

Der Fokus der Behandlung liegt auf der Erfahrung, dass die Patienten ihren Schmerz **loswerden** möchten.

Sie versuchen, ihn zu vermeiden oder **“Durchzuhalten”** und ihn zu besiegen, ohne Erfolg.

Bessere Alternative: Flexibler werden. Ziele anpassen, den Schmerz in die Planung **mit einbeziehen**.



Die Vermittlung dieser Inhalte ist sowohl im **Einzelsetting**, als auch in der **Gruppe** möglich.

Vorteil der Gruppentherapie:
Der Austausch von Erfahrungen zwischen den Patienten, die Erfahrung, “nicht allein zu sein”.



Rückenschmerzwoche

TV- Beitrag:



<http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/chronischen-schmerzen-ausdruck-verleihen>

Einführung – **Achtsamkeit** – Biofeedback – Kinesiophobie

Entspannung, Achtsamkeit



Entspannung in der Schmerztherapie

- **Beruhigung der Atmung,**
- **der Herzfrequenz,**
- **des Blutdrucks,**
- **der Muskelspannung,**
- **etc.**
- **Es werden außerdem günstige**
- **Auswirkungen auf das Immun-**
system und den Endorphin-
Spiegel beschrieben.



Das bedeutet mehr Wohlbefinden und ein Absinken der Schmerzempfindlichkeit.

Wege in die Entspannung

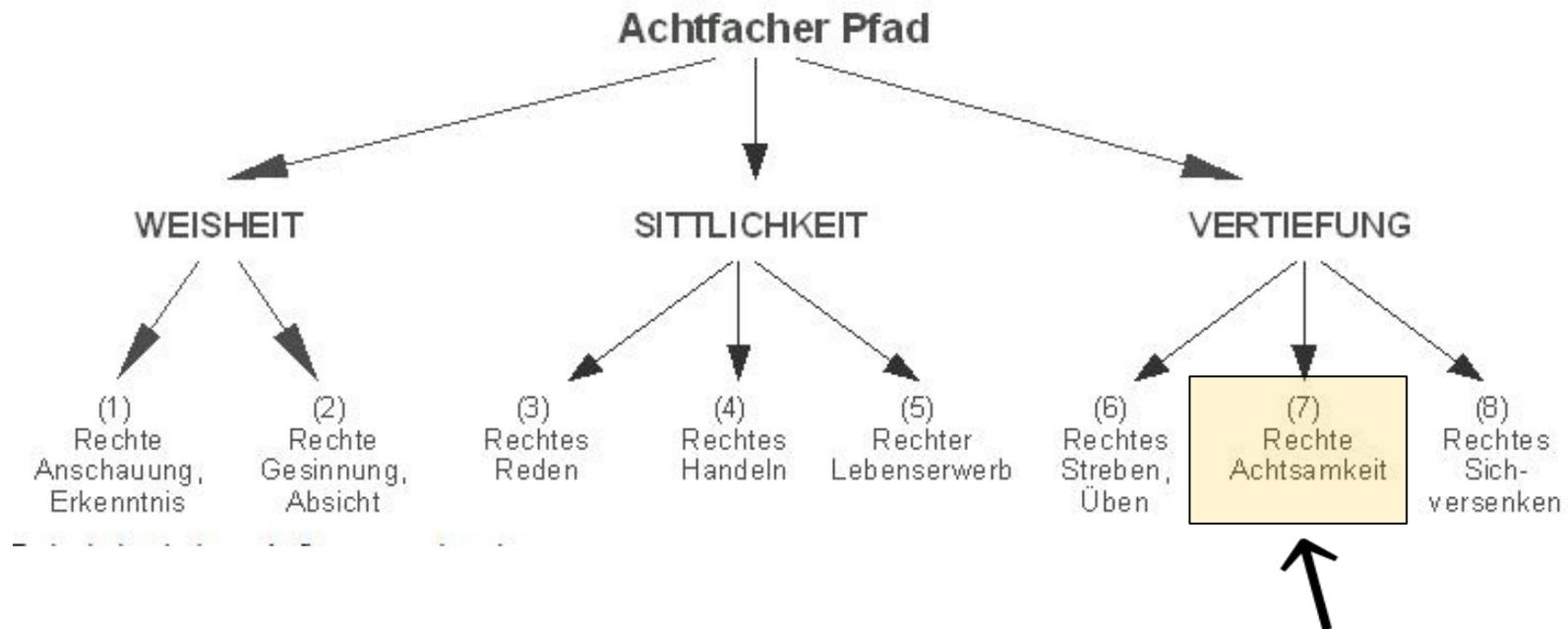
- Progressive Muskel-
entspannung
- Autogenes Training
- Achtsamkeit
- Hypnose
- Imaginationsverfahren
(„Ort der Ruhe“)
- Biofeedback, ...



Wurzeln des Konzeptes im Buddhismus



Achtsamkeit ist ein Element des *Edlen Achtfachen Pfades*, über welchen jeder Mensch in das Nirvana eingehen kann



Meditation

bedeutet, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt einzustellen, darauf seinen Blick zu **fokussieren** und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich aufzuwenden.



Achtsamkeit

hat eine dazu entgegengesetzte Ausrichtung. Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit **weit gestellt**, um eine umfassende Klarheit und Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung zu erreichen.



Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit, die **absichtsvoll** ist, sich auf den **gegenwärtigen Moment** bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und **nicht wertend** ist.



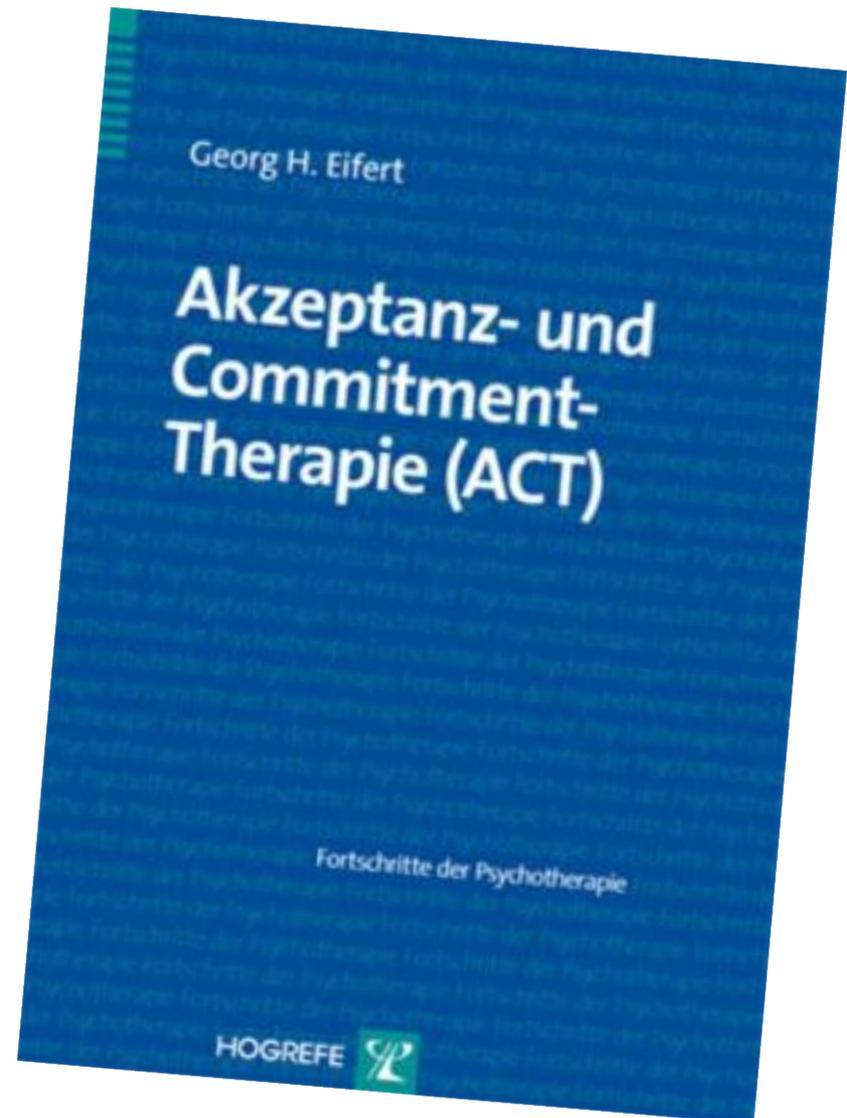
Achtsamkeit in der Psychotherapie

- Aspekte der Achtsamkeit und Akzeptanz wurden zunächst in der **Psychoanalyse** übernommen (z. B. im Sinne der freien Assoziation),
- weiter in der **Gestalttherapie**,
- der **Klientenzentrierten Psychotherapie (Focusing)**
- sowie in **Körperorientierten Verfahren**



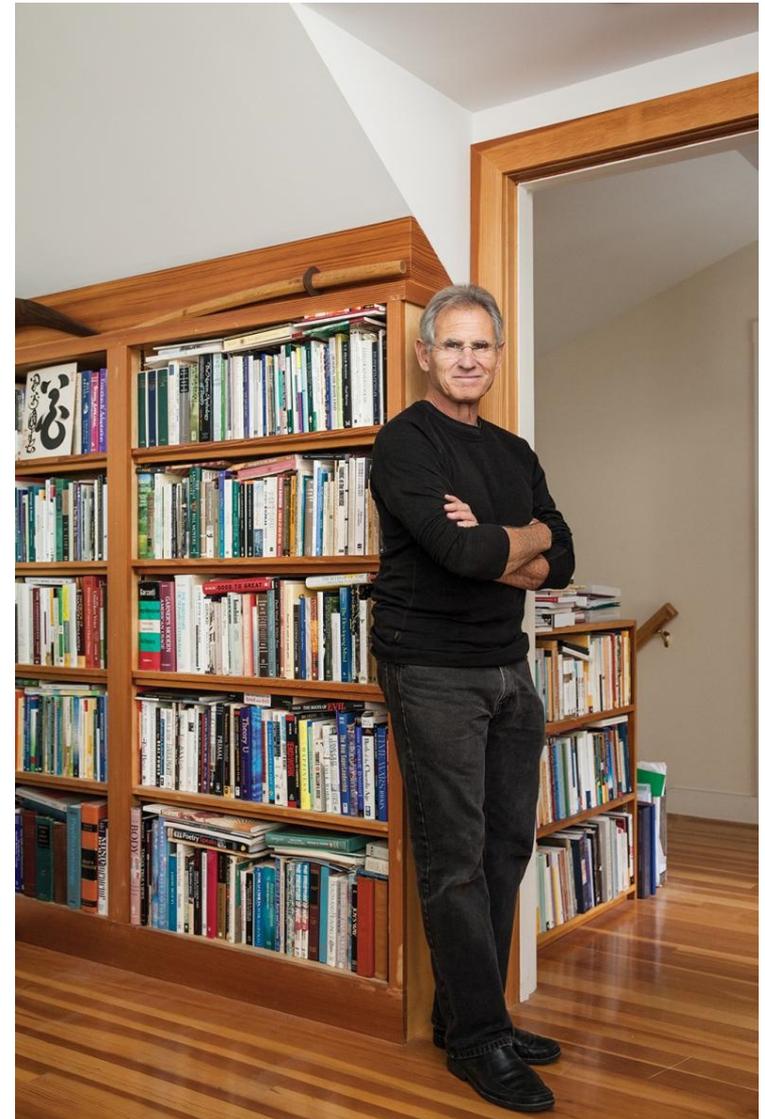
Einzug des Konzeptes in die Psychologie

- Weitere Therapieansätze
- Dialektisch-Behaviorale Therapie
- Akzeptanz- und Commitmenttherapie
- Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie.
- „Imaginative Traumatherapie“



Erste **wissenschaftliche Studien** zum Einsatz von Achtsamkeitsmeditation im Bereich der Psychotherapie wurden ab den späten 1970er Jahren erfolgreich durchgeführt. Einen ganz entscheidenden Einfluss hatte hierbei die Arbeit von Jon Kabat-Zinn.

Achtsamkeitstechniken (MBSR) wurden zunächst bei Patienten mit **chronischen Schmerzen** eingesetzt.



Wissenschaftliche Evidenz



PAIN[®] 152 (2011) 533–542

PAIN[®]

www.elsevier.com/locate/pain

Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: A systematic review and meta-analysis

Martine M. Veehof^{a,*}, Maarten-Jan Oskam^a, Karlein M.G. Schreurs^{a,b}, Ernst T. Bohlmeijer^a

^a University of Twente, Enschede, The Netherlands

^b Roessingh Rehabilitation Centre, Enschede, The Netherlands

Einführung – Achtsamkeit – Biofeedback – Kinesiophobie

To assess the effects of acceptance-based interventions on patients with chronic pain, we conducted a **systematic review** and meta-analysis of controlled and non-controlled studies reporting effects on mental and physical health of pain patients.

All studies were rated for quality. **Primary outcome measures were pain intensity and depression.** Secondary outcomes were **anxiety, physical wellbeing, and quality of life.**

Twenty-two studies (9 randomized controlled studies, 5 clinical controlled studies [without randomization] and 8 noncontrolled studies) were included, totaling 1235 patients with chronic pain.

An effect size on pain of 0.37 was found for the controlled studies. The effect on depression was 0.32. The quality of the studies was not found to moderate the effects of acceptance-based interventions.

The results suggest that at present mindfulness-based stress reduction program (and acceptance and commitment Therapy) are not superior to cognitive behavioral therapy but can be good alternatives. More highquality studies are needed.

It is recommended to focus on therapies that integrate mindfulness and behavioral therapy.



PAIN[®] 152 (2011) 533–542

PAIN[®]

www.elsevier.com/locate/pain

Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain:
A systematic review and meta-analysis

Martine M. Veehof^{a,*}, Maarten-Jan Oskam^a, Karlein M.G. Schreurs^{a,b}, Ernst T. Bohlmeijer^a

^aUniversity of Twente, Enschede, The Netherlands

^bRoesingh Rehabilitation Centre, Enschede, The Netherlands

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) – Kurzversion

Dieser Fragebogen soll Ihre Achtsamkeit erfassen. Bitte beziehen Sie dabei die Aussagen auf die letzten ___ Tage. Kreuzen Sie bitte bei **jeder** Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft.

Wir möchten Sie bitten, so ehrlich und spontan wie möglich zu antworten. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ und keine „guten“ oder „schlechten“ Antworten. Ihre persönlichen Erfahrungen sind uns wichtig.

Vielen Dank für Ihr Bemühen!

		fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
1	Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks	①	②	③	④
2	Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden	①	②	③	④
3	Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück	①	②	③	④
4	Ich kann mich selbst wertschätzen	①	②	③	④
5	Ich achte auf die Motive meiner Handlungen	①	②	③	④
6	Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen	①	②	③	④
7	Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt	①	②	③	④
8	Ich nehme unangenehme Erfahrungen an	①	②	③	④
9	Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen	①	②	③	④
10	Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren	①	②	③	④
11	In schwierigen Situationen kann ich innehalten	①	②	③	④
12	Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind	①	②	③	④
13	Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen	④	③	②	①
14	Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache	①	②	③	④

©Walach und Rose, 2004

Inhalte des 6 – Wochen Kurses

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung

Achtsame Körperwahrnehmung
(Bodyscan)

Atemwahrnehmung

Achtsames Yoga , bewusste
Körperübungen

Achtsames Sitzen

Achtsames Gehen

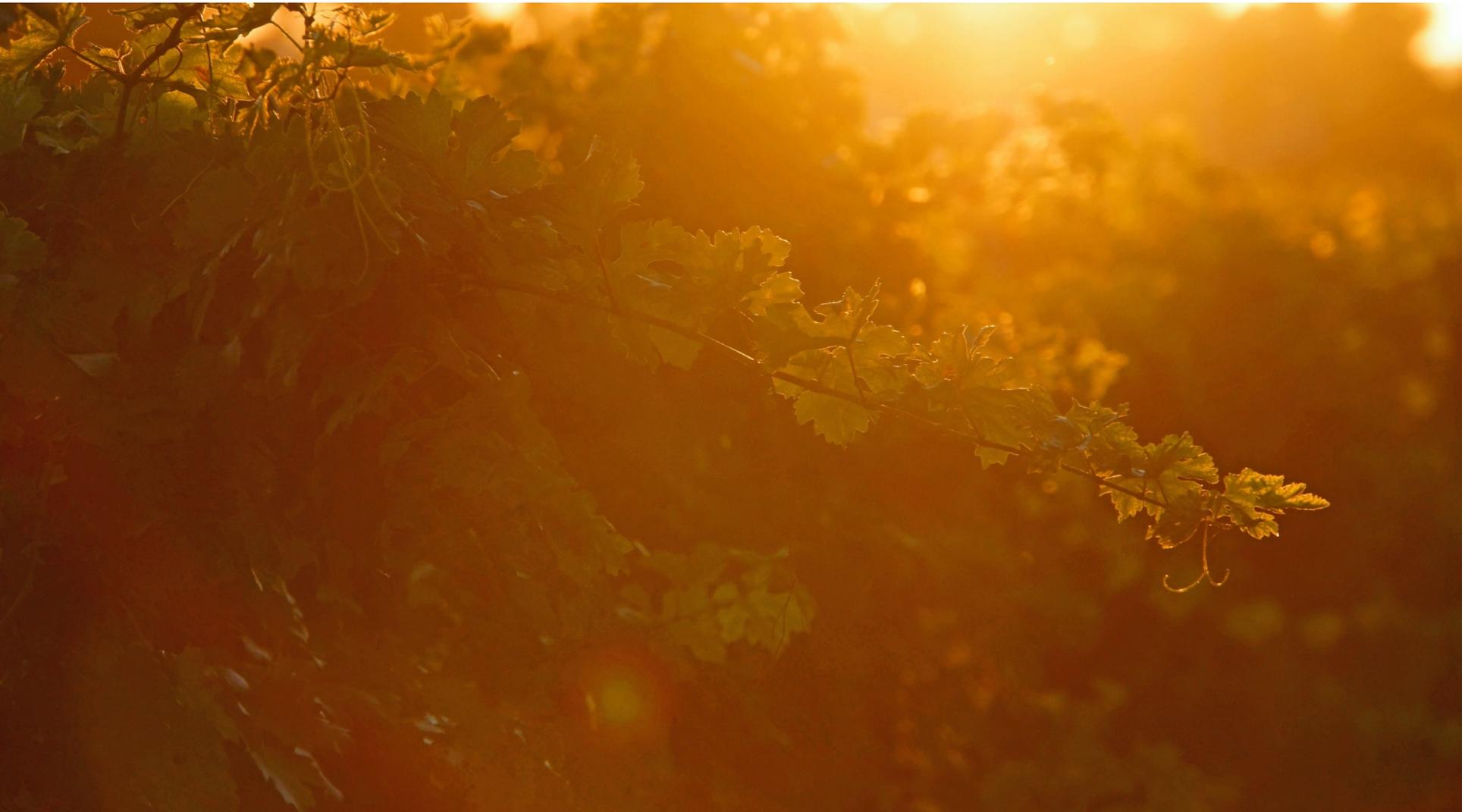


Ziel des Kurses ist es, die Übungen in das Alltagsleben zu integrieren und das Schmerzerleben zu entkatastrophisieren.



Das heisst: Regelmässiges Üben, achtsames Essen, Bewegen, Gehen etc.

- Eine kleine Übung -



- Eine kleine Übung -

Die Übung des achtsamen Essens hilft zu veranschaulichen, wie wir Menschen die Augenblicke unseres Lebens sehen, hören, schmecken, tasten und riechen.

Wenn wir uns über die Übung austauschen, entsteht nach und nach eine lebendige Begriffsbestimmung von Achtsamkeit. So entwickelt sich ganz von selbst ein Verständnis dafür, welche Bedeutung Achtsamkeit für unserem Leben haben kann.

Vorlieben und Abneigungen sind Gewohnheiten unseres Geistes. Vorlieben und Abneigungen erscheinen uns real, weil wir an sie gewöhnt sind. Achtsamkeit bringt Lebendigkeit in jeden Augenblick.

Halte einen Moment vor dem Essen bewusst inne. Mache dir bewusst, was alles nötig war, um diese Nahrung auf deinen Teller zu bringen. ...Regen, Sonne, Mineralien aus der Erde, der Bauer usw. Indem du dieses Lebensmittel zu dir nimmst, gehst du eine innige Verbindung mit allem ein, was an seiner Herstellung beteiligt war. Vielleicht entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und Dankbarkeit.

- Nehmen Sie sich eine einzelne Rosine.
- Betrachten Sie die Rosine als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie die Rosine in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche ...)
- Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer oder leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine.
- Können Sie ein Geräusch wahrnehmen, wenn Sie die Rosine bewegen?
- Woher kommt diese Rosine wohl? Welche und wie viele Menschen waren an ihrem Entstehungsprozess beteiligt?
- Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf?
- Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack?
- Und nun kauen Sie genau ein Mal und spüren Sie dann nach. Was verändert sich?
- Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10-20 mal und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken Sie, wo genau im Mund schmecken Sie was ...? • Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert ...

Biofeedback

The screenshot shows a virtual environment with a hot air balloon in the sky and a green field with mountains in the background. The interface includes several interactive elements:

- Einatmen** (Inhale): A blue bar on the left side of the field.
- Ausatmen** (Exhale): A blue bar on the left side of the field, positioned lower than the 'Einatmen' bar.
- Balance**: A vertical bar on the right side of the field, transitioning from red at the bottom to green at the top. A blue arrow points to the top of this bar.
- Control Panel (Bottom):**
 - Atem-Hilfe ausblenden**: A button to hide breathing assistance.
 - aktuelle Herzkohärenz**: A green square representing current heart coherence.
 - Puls**: A line graph showing pulse.
 - Herzfrequenz**: A line graph showing heart rate.
 - StressBall Quick Balance**: The application's name and logo.
 - Beenden**: A button to end the session.
 - Navigation icons**: A row of icons including a question mark, a left arrow, a right arrow, and a refresh icon.

Biofeedback

Gedanken,
Beobachtungen,
Einstellungen,
Emotionen
beeinflussen den
Körper und seine
Reaktionen mit der
Umwelt



Definition Biofeedback

Mit Biofeedback werden biologische Vorgänge, die der unmittelbaren Sinneswahrnehmung nicht zugänglich sind, mit technischen Mitteln dargestellt.

Biofeedback **macht das unsichtbare sichtbar.**

Damit werden diese bewusst wahrnehmbar und vor allem **veränderbar** gemacht.

Das Hauptziel von Biofeedback ist damit der **Erwerb von Selbstkontrolle** über körperliche Vorgänge

(Ray et al., 1979).

Ziele der Biofeedbackbehandlung:

- Verbesserung körperlicher Funktionen
- Verbesserung von Körperwahrnehmung
- Selbstkontrolle („ICH BIN NICHT GESTRESST“...)
- Eine Ergänzung der psychologischen und medizinischen Therapien



Wie wirkt Biofeedback?

Es werden entsprechende **Krankheitskonzepte** vorgestellt, z. B. Stress und Verspannung und Schmerz

Es finden **Konditionierungsprozesse** statt: z. B. wird eine mentale Vorstellung verknüpft mit Durchblutungsveränderungen.

Es entsteht ein Gefühl der **Kontrolle**.

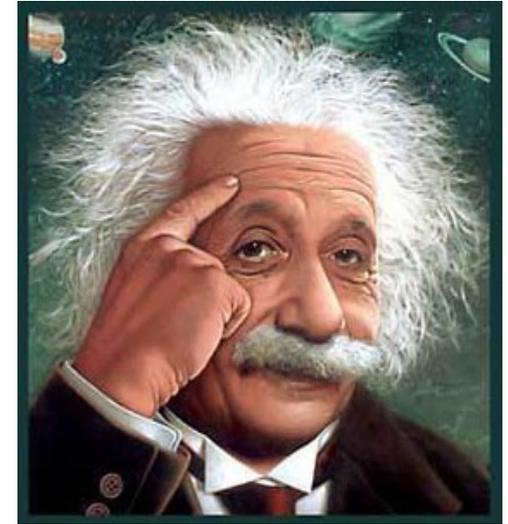
Homöostase und autonome Balance werden gefördert.



Nebenwirkungen werden in der Regel nicht berichtet.

Die Wirksamkeit von Biofeedback ist durch zahlreiche kontrollierte Therapiestudien belegt. Bei manchen Krankheitsbildern zählt Biofeedback zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten, die zurzeit vorliegen.

Rief und Bierbaumer, 2006.



Biofeedback ist besser als Placebo und mindestens gleichwertig zu einer alternativen Therapie und diese Wirksamkeit wurde in mehreren qualitativ hochwertigen Studien nachgewiesen. Dieser Qualitätsnachweis ist bislang erbracht für die Behandlung von **Chronischen Rückenschmerzen**, Angststörungen, ADHD, Hypertonie, **Migräne**, **Clusterkopfschmerz**, **Bruxismus** und Urininkontinenz

(Yucha et al., 2004, Martin & Rief, 2009).



Ableitungen und Indikationen

BF Therapieverfahren

Temp Feedback, Entspannung (EDA, HRV)

EMG Feedback und HRV Feedback, evtl. Auch verknüpft mit Atemfeedback

Atemfeedback, HRV, EDA Feedback, Konfrontationstraining

Feedback der Durchblutung (BFVASO - Pulsamplitude)

EDA Feedback, HRV Feedback

Diagnose

Sklerodermie, Morbus Raynaud

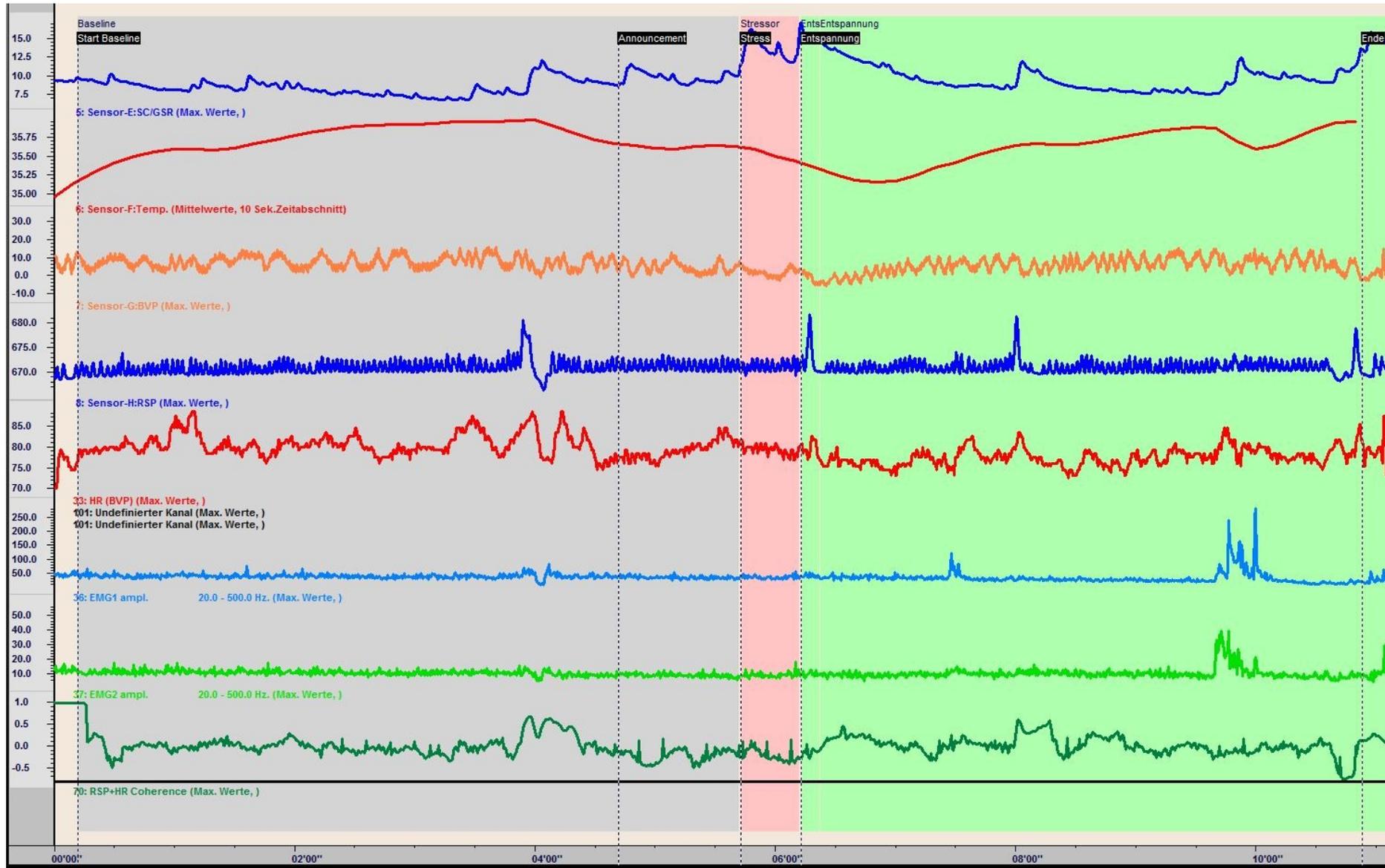
Kopfschmerzen vom Spannungstypus, Bruxismus, chronische Rücken- oder Nackenschmerzen (WAD), Rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie
Später evtl.: Paresen, Plegien

Angsterkrankungen, Depression ...

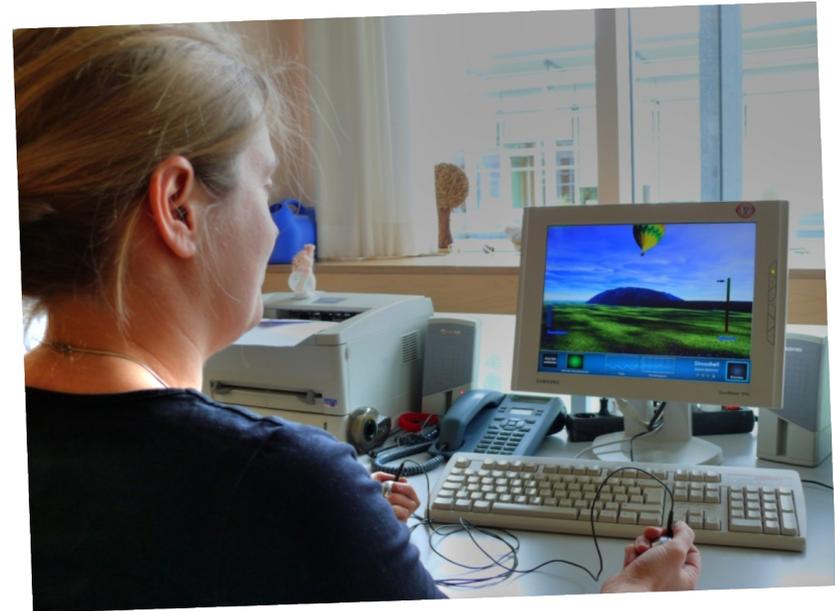
Migräne

Alle die von Entspannung profitieren

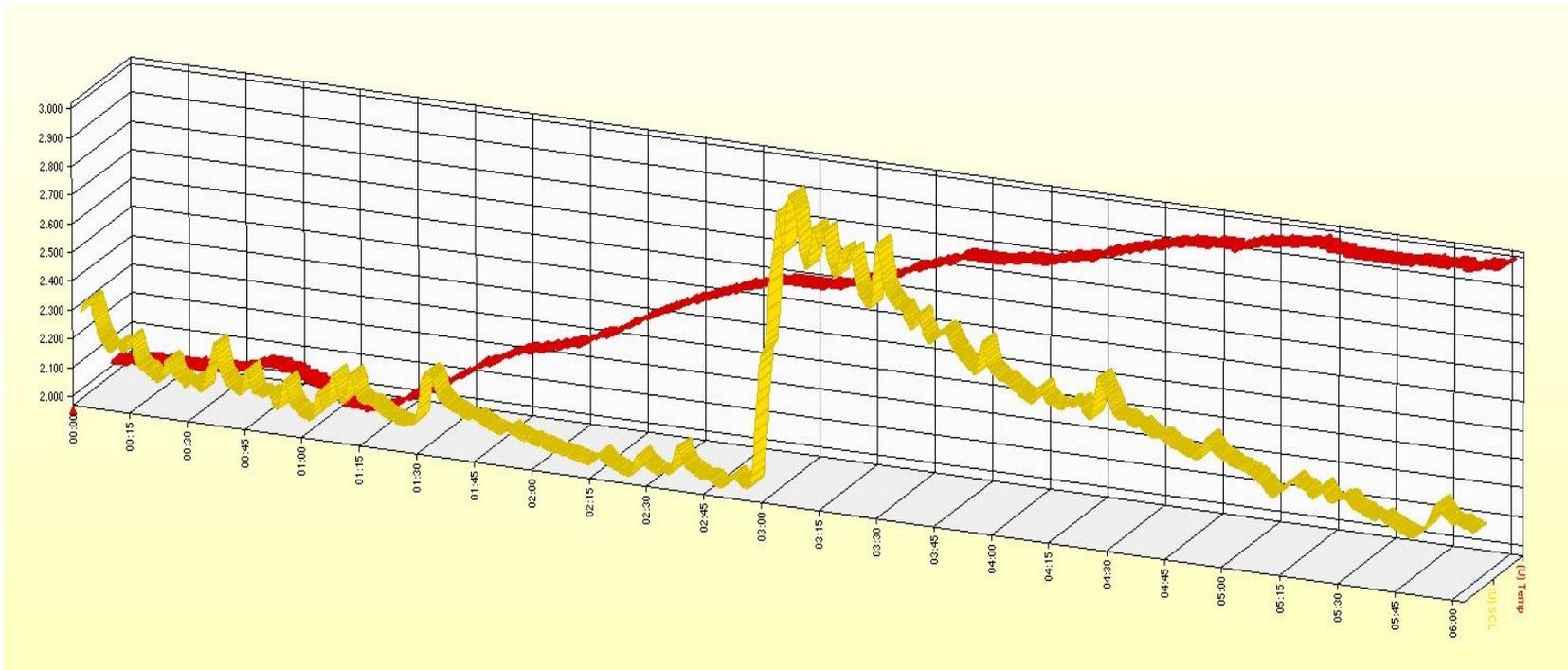
Einführung – Achtsamkeit – Biofeedback – Kinesiophobie



Auf die Diagnostik folgt eine **Therapieempfehlung**, welche neben der Stressdiagnostik auch die medizinischen und psychologischen Diagnosen sowie die Erwartungen des Patienten berücksichtigt. Alle Ergebnisse der Sitzungen können gespeichert werden und sind einer späteren Evaluation zugänglich.

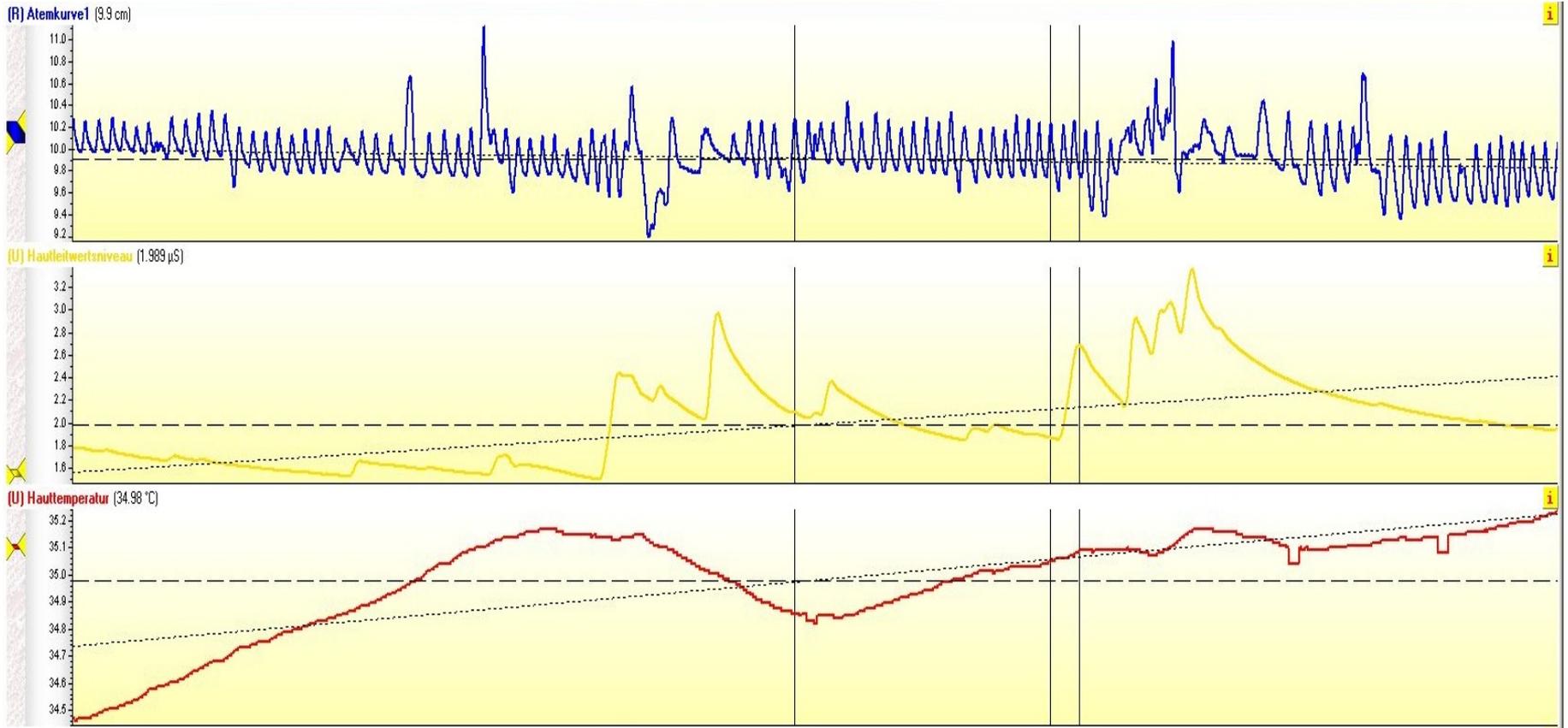


Biofeedback und Psychotherapie: Konfrontationstherapie bei Angsterkrankungen



Konfrontation mit angstauslösendem Reiz (in vivo) und
Reaktion des Hautwiderstands (gelbe Kurve)

Feedback der Atmung (Stressbewältigung, Entspannung)



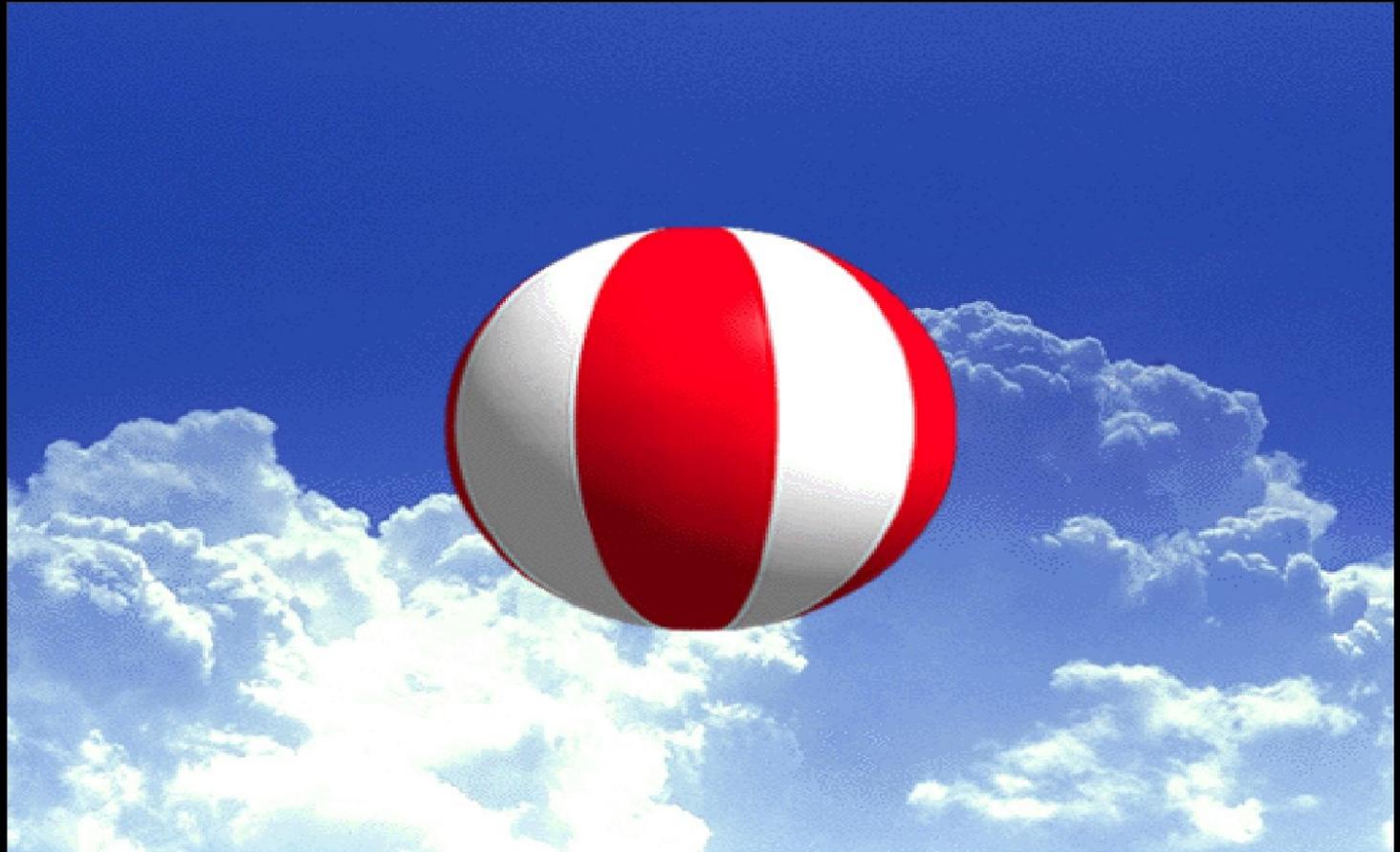
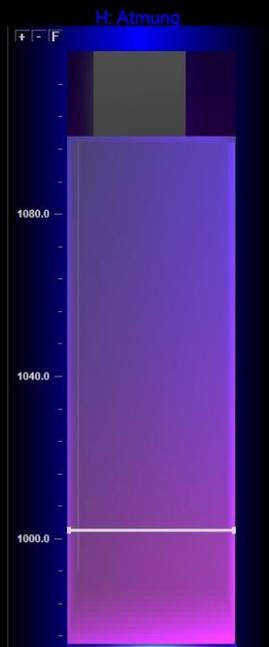
Feedback der Atmung (Stressbewältigung, Entspannung)

BioTrace+ Software for NeXus-10 Bildschirm: <RSP mit Ballanimation.screen> Klient: <Beispielsitzung>
Datei Fenster Konfiguration EKP/VEP SCP/Trials Hilfe



Puls/Minute
70.00

Atemzüge/Minute
10.00

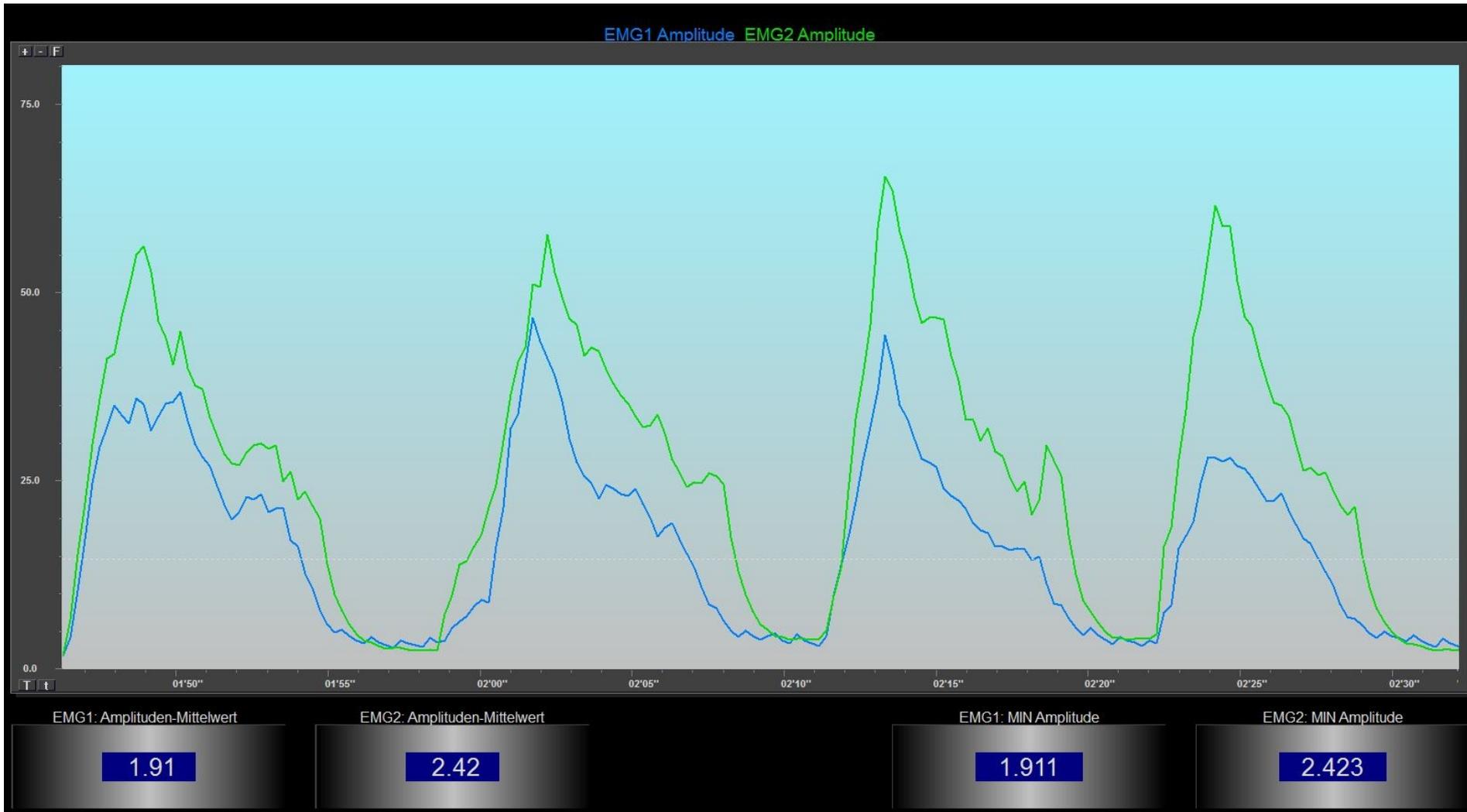


EMG– Feedback

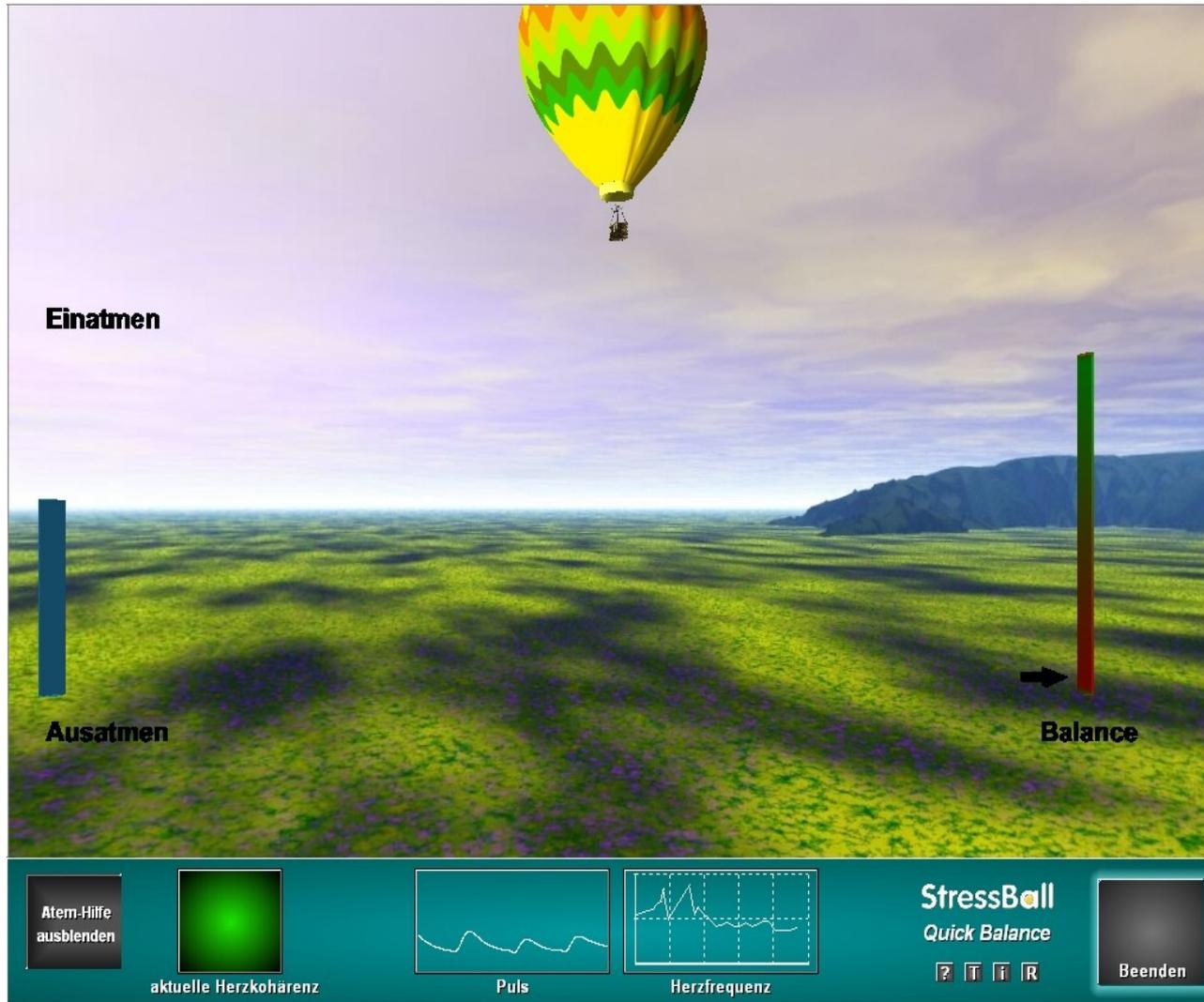
- Indikationen:
Fehlhaltungen und **muskuläre Dysbalance**
- Als
Entspannungstraining
- Zur Stressbewältigung
- Ziele sind auch die
Reduktion von Angst vor
Bewegungen und
Vermeidungsverhalten.



Einführung – Achtsamkeit – Biofeedback – Kinesiophobie



HRV – Feedback zur Stressbewältigung





Probieren geht über Studieren.

Pain related fear _ Kinesiophobie



Chronischer Schmerz und Angst

- Schmerzen verursachen Angstgefühle (Bedrohung), die sich auf mehreren Ebenen auswirken:
- Körperliche Aktivierung: Muskelspannung steigt, Puls, Hautwiderstand...
- Gedanken: Flucht, Suche nach Sicherheit. Der Schmerz zieht massiv die Aufmerksamkeit auf sich
- Gefühle: Angst, "Katastrophisieren"
- Verhalten: Vermeiden von allem was Angst auslöst

Vermeidung verstärkt die Angst

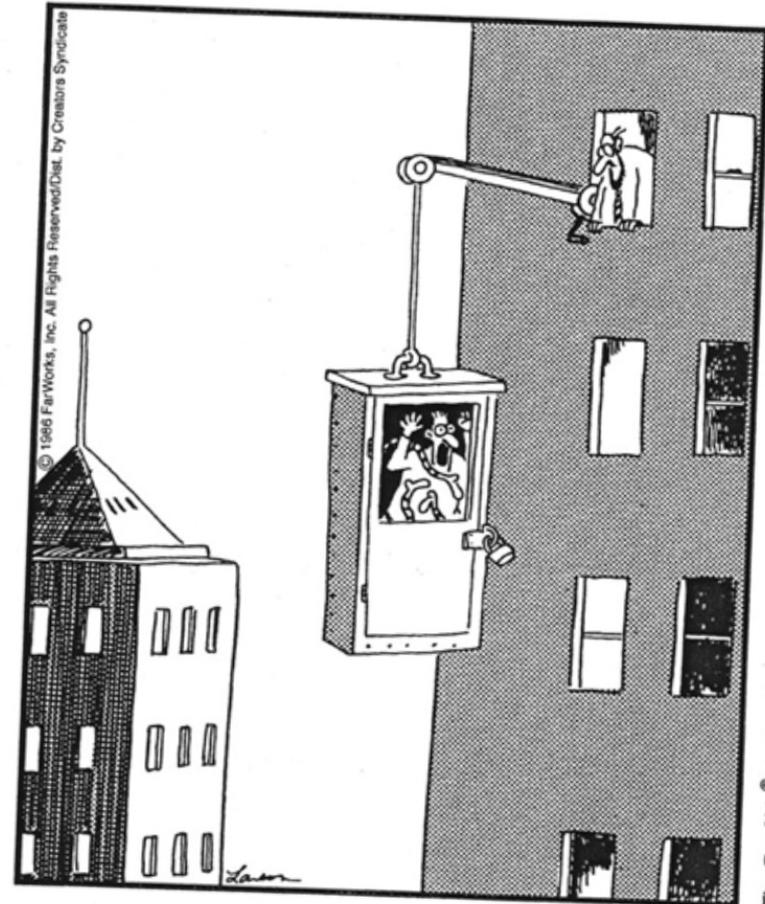
- Wenn Angst vermieden wird, wird sie mit der Zeit immer stärker. Denn durch das Vermeiden sinkt zunächst die Angst und die Aufregung, was als Belohnung erlebt wird.
- Das gilt auch für die Angst vor Bewegung



(Vlayen et al., 2000)

- Bewegungsbezogene Angst ist ein Risikofaktor für Chronifizierung von Schmerz.
- Die Psychotherapieforschung hat wirksame Verfahren zur Angstbehandlung entwickelt.

THE FAR SIDE® BY GARY LARSON



Professor Gallagher and his controversial technique of simultaneously confronting the fear of heights, snakes, and the dark.

Diagnostik: Tampa Scale (dt.)

- Tampa Scale deutsch, 11 Items (Kreddig et a., 2014), zwei Faktoren: Somatischer Fokus und Vermeiden von Aktivitäten.
- Der cut off Wert liegt bei ca. 24.

Item	Frage	Überhaupt <u>nicht</u> einverstanden	Mehr oder weniger <u>nicht</u> einverstanden	Mehr oder weniger einverstanden	Völlig einverstanden
1	Ich habe Angst davor, dass ich mich möglicherweise verletze, wenn ich Sport treibe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Wenn ich versuchen würde, mich über die Schmerzen hinweg zu setzen, würden sie noch schlimmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Mein Körper sagt mir, dass ich etwas sehr Schlimmes habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mein Gesundheitszustand wird von anderen nicht ernst genug genommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Wegen des Schmerzproblems ist mein Körper für den Rest meines Lebens gefährdet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Schmerz bedeutet immer, dass ich mich verletzt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Die sicherste Art, zu verhindern, dass meine Schmerzen schlimmer werden, ist einfach darauf zu achten, dass ich keine unnötigen Bewegungen mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich hätte nicht so viel Schmerzen, wenn nicht etwas Bedenkliches in meinem Körper vor sich ginge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Meine Schmerzen sagen mir, wann ich mit dem Training aufhören muss, um mich nicht zu verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich kann nicht all die Dinge tun, die gesunde Menschen machen, da ich mich zu leicht verletzen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Niemand sollte Sport treiben müssen, wenn er/sie Schmerzen hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Behandlungsziele definieren

- Orientierung am Prinzip der SMARTen Ziele
- Diese Ziele müssen direkt auf die zu übenden Bewegungen bezogen sein!
- Beispiel:
- “Ich will wieder arbeiten können” heisst auch:
- „ich muss mich wieder bücken können“.



Bundesarchiv, B 146 Bild-F004724-0007
Foto: Steiner, Egon | 19. September 1957

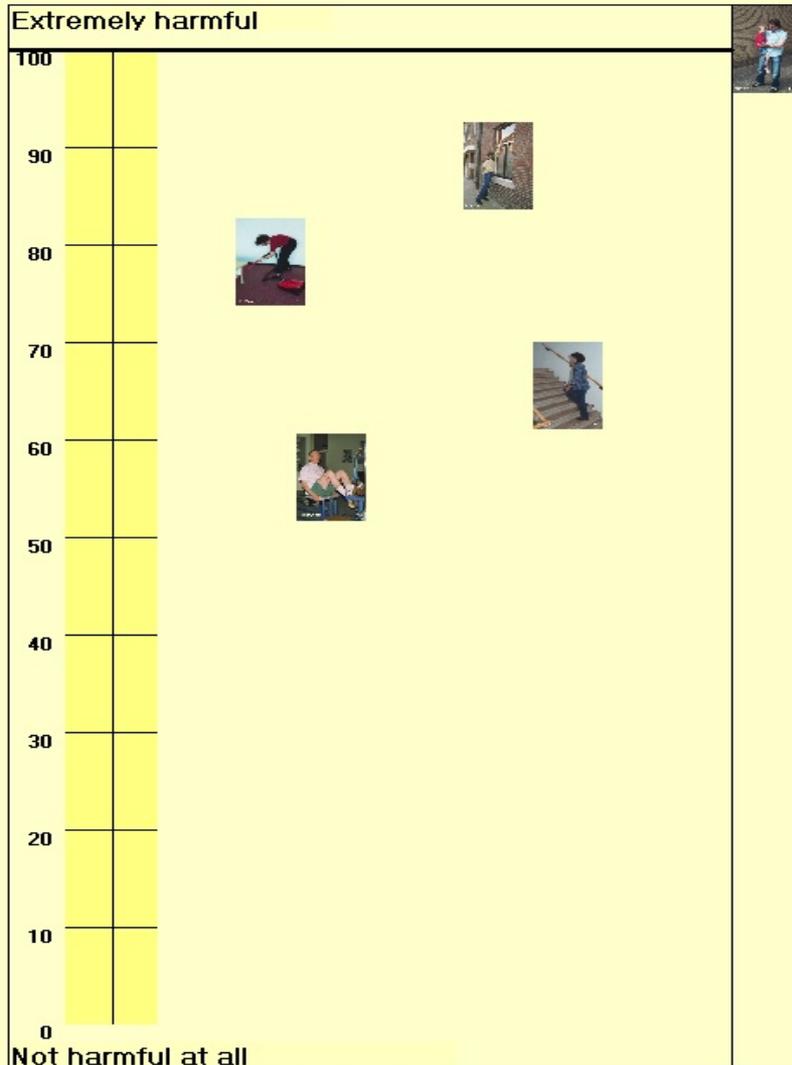
Behandlung planen

- Erstellen einer Hierarchie von angstbezogenen Bewegungen. Hierbei bietet sich der Phoda-SeV in idealer Weise an.

short photograph label (photo number)	score	order
Falling backwards (38)	100	1
Lifting pot, squatting (2)	85	2
Lifting basket, walking up stairs (9)	80	3
Back twisting (19)	80	4
Taking heavy box from shelf above head (21)	80	5
Vacuum cleaning (16)	70	6
Back bending (20)	70	7
Cleaning windows above head (29)	70	8
Drilling hole above head (40)	70	9
Lifting pot, bent back (3)	60	10
Carrying shopping bag, one hand (11)	50	11
Abdominal exercises (24)	50	12
Riding bike bumpy street (30)	50	13
Doing dishes (33)	50	14
Shovelling soil (1)	45	15
Ironing while sitting (8)	40	16
Lifting beer crate, bent back (10)	40	17
Carrying two shopping bags, both hands (12)	40	18
Running through forest (34)	40	19
Picking up shoes, bent back (4)	30	20
Mopping floor (17)	30	21
Lifting toddler from cot (31)	30	22
Carrying child on hip (32)	30	23
Taking box from cupboard (15)	25	24
Clearing out dishwasher (14)	21	25
Picking up shoes, squatting (5)	20	26
Taking book, twisted back (6)	20	27
Ironing while standing (7)	20	28
Carrying rubbish bag, one hand (13)	20	29
Leg stretching (18)	20	30
Trampoline jumping (22)	20	31
Rope skipping (23)	20	32
Making bed (25)	20	33
Getting out of bed (26)	20	34
Walking up stairs (27)	20	35
Cycling from kerb (36)	20	36
Cycling, looking aside (37)	20	37
Mowing lawn (39)	20	38
Walking down stairs (28)	10	39
Walking through forest (35)	10	40
<i>Mean score</i>	<i>40.4</i>	

Einführung – Achtsamkeit – Biofeedback – Kinesiophobie

Diagnostik und Planung: Phoda (SeV)

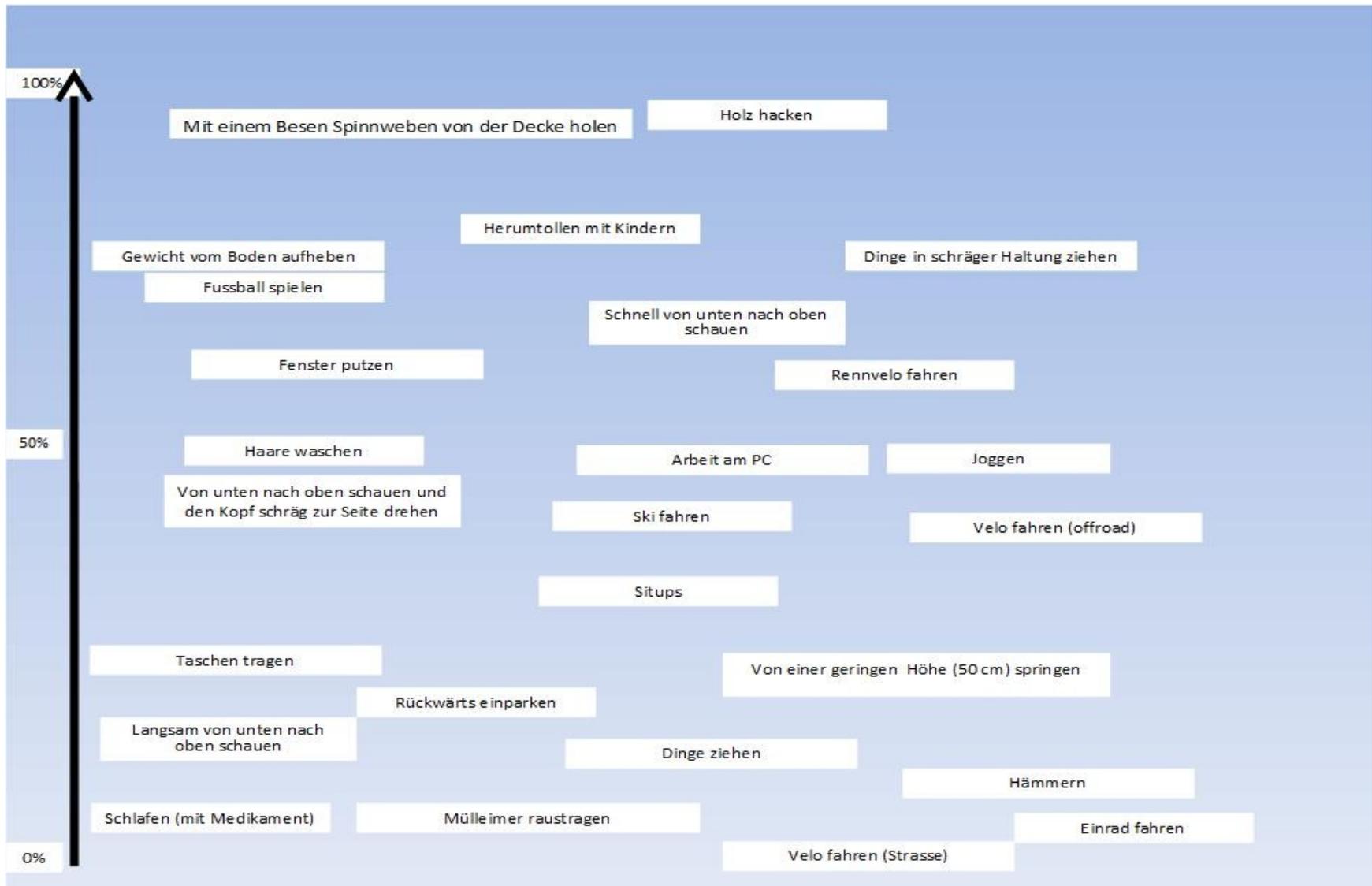


How harmful do you think this activity is to your back?



FINISH

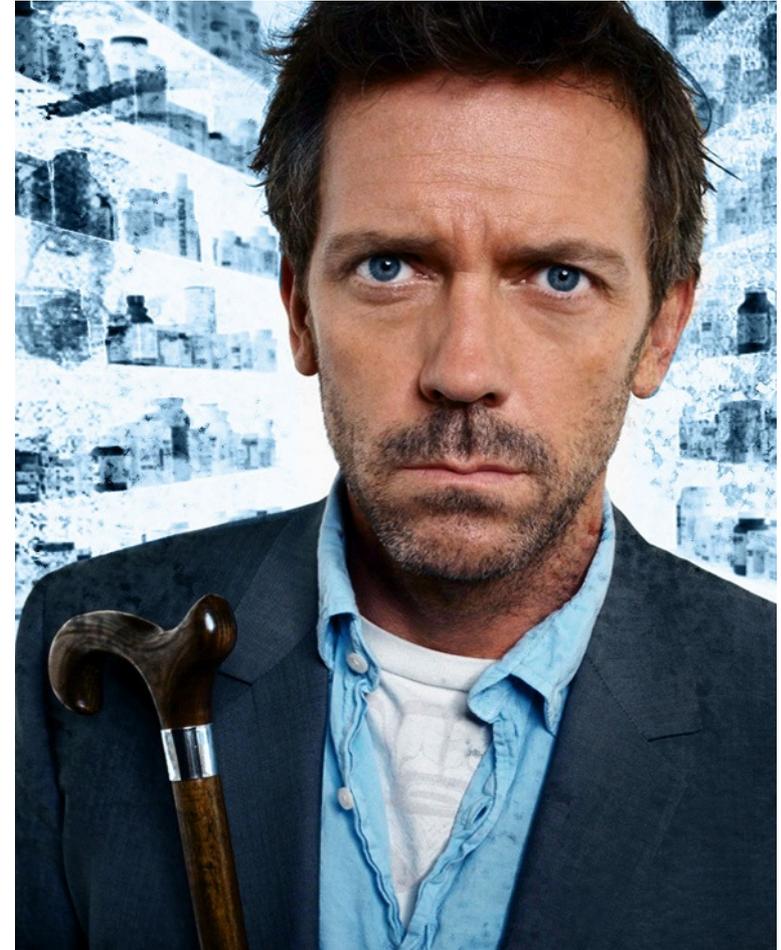
Einführung – Achtsamkeit – Biofeedback – Kinesiophobie



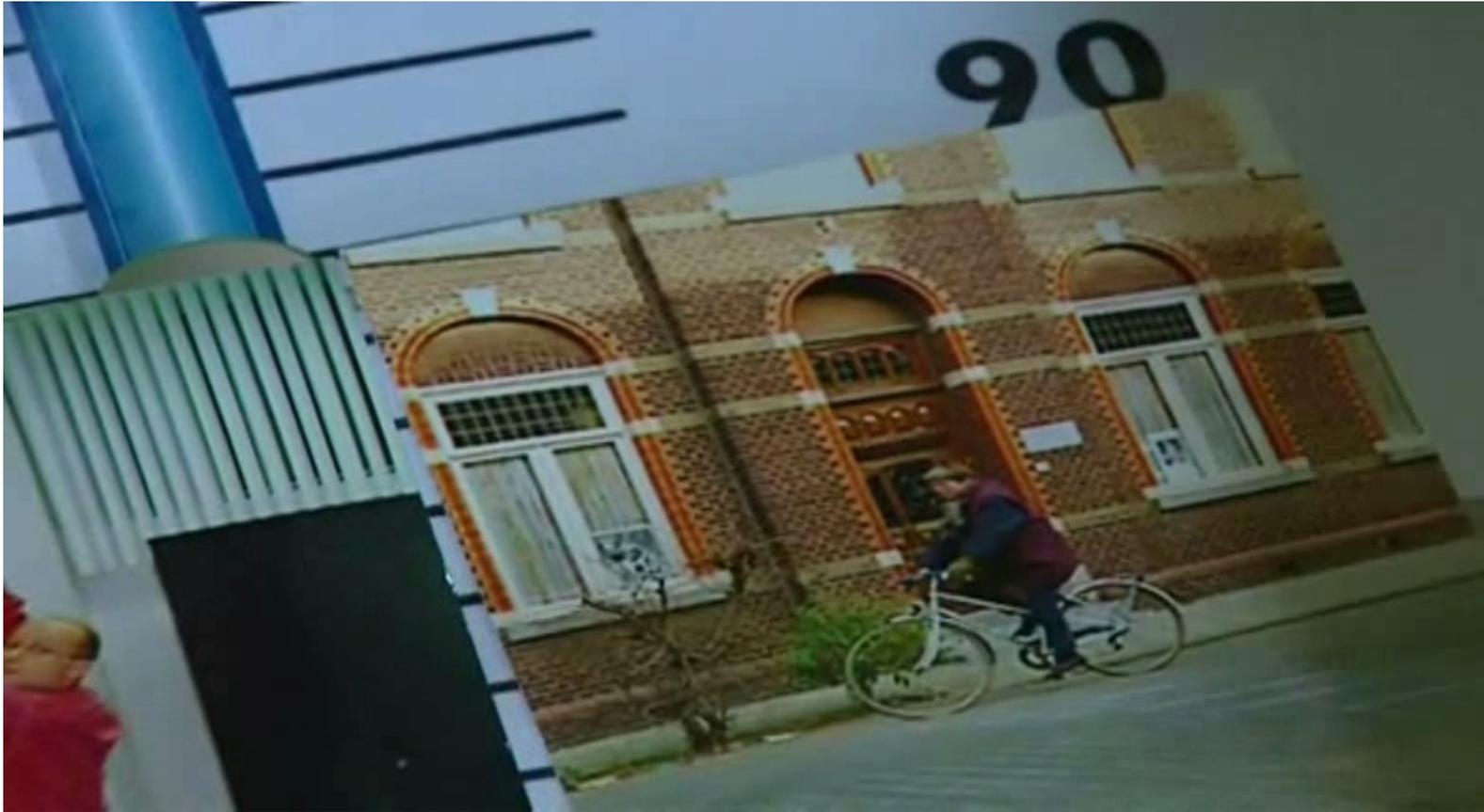
Hierbei die für den Patienten wirklich relevanten Bewegungen üben!

Die Praxis: Vorbereitung

- Gute Vorbereitung!
- - zuerst 1-2 Stunden für Gespräche mit Physiotherapie, Medizin und Psychologie.
- Mit Röntgenbildern und ausführlicher Psychoedukation

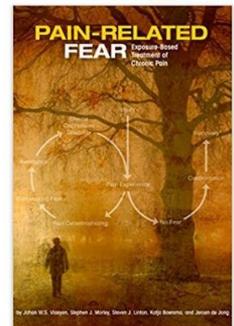


Einführung – Achtsamkeit – Biofeedback – Kinesiophobie



Hierbei die für den Patienten
wirklich relevanten Bewegungen üben!

Video aus:



ISBN-13: 978-0931092879
ISBN-10: 0931092876

Ziel: Das eigene Funktionsniveau trotz der Schmerzen zu steigern. Der Fokus der Therapie liegt auf der Schmerzakzeptanz und der Aktivitätsbereitschaft.

**Klassisches Beispiel:
Mindfulness (Kabat- Zinn, 1985)**





Video: Vlayen et al., ... Kinesiophobia

Behandlung evaluieren

- Nach 4-12 Wochen nachfragen, wie es geht mit Angst und Vermeidung.
- (Phoda-SeV und TSK-DE)



Fragen?



Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit...



...und alles Gute
für den Rest
der Woche!!