

Symposium „Schmerzen - welchen Umgang bietet Feldenkrais® damit?“

„Chronische Schmerzen und Fibromyalgie - verstehen und behandeln“

Die neuzeitliche Schmerzforschung begann Anfang der 1940- Jahre. Hintergrund waren Beobachtungen bei US-Soldaten des 2. Weltkrieges, dass Kochsalzinjektionen als Ersatz für Morphin zu einer Schmerzlinderung führten und heimkehrende Soldaten unter unerklärlichen Dauerschmerzen litten. 1965 wurde die „gate control theory“ veröffentlicht, die einen hemmenden Einfluss durch körpereigene Opiate auf die Schmerzweiterleitung annahm, was 1975 nachgewiesen wurde. 2020 definierte die Weltschmerzgesellschaft (IASP) den Schmerz als eine „sensorische und emotionale Erfahrung“, die immer von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren beeinflusst wird. Die WHO entschied deshalb, den chronischen Schmerz als eigenständige Krankheitsdiagnose in die ICD-11 aufzunehmen.

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) wird künftig als primär chronischer Schmerz gesehen mit Schmerzen in mehreren Körperzonen und mit Störungen von Schlaf und Kognition mit Erschöpfung. Eine Kombination aus Genetik, biologischen, psychischen und sozialen Faktoren sollen zum Bild eines FMS führen. Auch frühkindliche Stresserfahrungen zeigen einen bleibenden Einfluss. Erwartungshaltung und Selbstwirksamkeit beeinflussen die erlebte Schmerzstärke und deren Folgen. Ziele einer FMS-Therapie sind neben einer Schmerzlinderung, die Erwartungshaltung und Selbstwirksamkeit positiv zu fördern und eingeschränkte körperliche, psychische und soziale Fähigkeiten zu verbessern.

Zur Person:

Hans-Günter Nobis

- Dipl.-Psych.
- Psychologischer Psychotherapeut (TP)
- Spezielle Schmerzpsychotherapie
- 2005 - 2019: Leitender Psychologe der MEDIAN-Kliniken am Burggraben Bad Salzuflen im Bereich Psychosomatik/Schmerz mit Schwerpunkt Fibromyalgie
- Freier Dozent für medizinische Berufsgruppen, für Schulungen in der Selbsthilfe und Gesundheitsbildung für kommunale Einrichtungen zu psychologischen Themen u.a. psychologische Schmerzbehandlung und Patienten-Kommunikation.
- Mit-Herausgeber des Patienten-Ratgebers "Schmerz - eine Herausforderung" und Autor wissenschaftlicher Artikel in Fachzeitschriften und zahlreiche Publikationen für Selbsthilfeverbände

