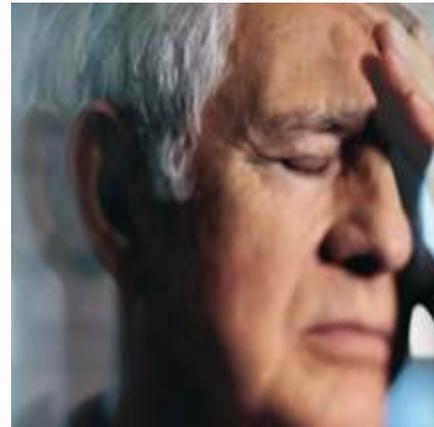


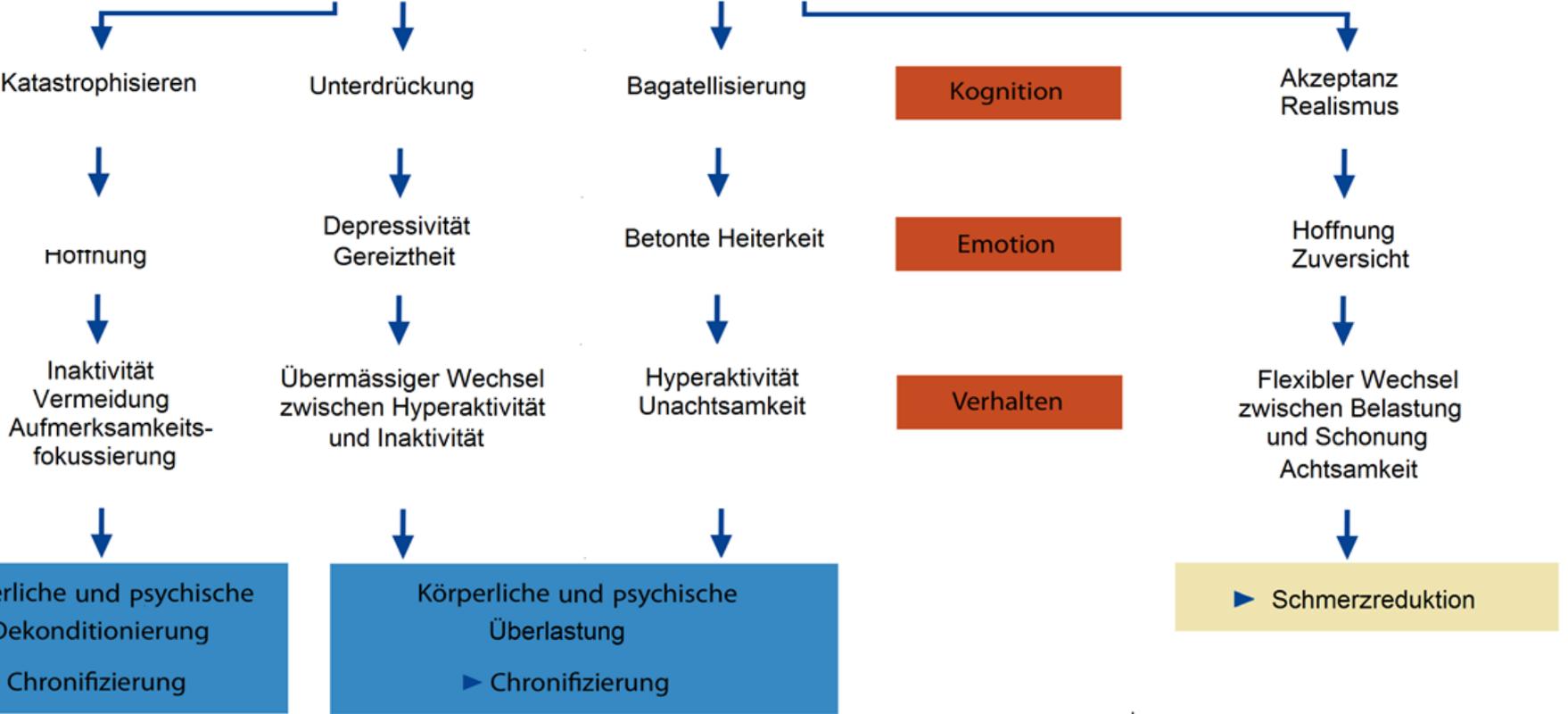


Fallvorstellung: Arten der Schmerzverarbeitung





Schmerzerleben



Maladaptive Schmerzverarbeitung

Adaptive Schmerzverarbeitung

Angst-Vermeidungsverhalten (Fear Avoidance)

Durchhalteverhalten mit Distress oder Eustress (Endurance)

- 27-jährige zweifache Mutter, KV-Lehre, Teilzeitbürojob, Ehemann Polizist, Haus mit Garten und drei Hunden
- Anhaltende Schmerzen in LWS und HWS, Beginn nach der zweiten Schwangerschaft vor vier Jahren
- Heiter-fröhliches Auftreten, klagt aber dennoch über gleichbleibende Schmerzen. Privat sei alles in Ordnung, in der Arbeit etwas stressig mit vielen Überstunden.
«Aber irgendwie gehe es schon...»?!
- Fordert immer wieder neue Therapien ein... bisher: MTT, Physio, Osteopathie, Infiltrationen, Aquagym, Pilates, Joga, Nordic Walking, Reiten, Massagen, TCM...



Fear-Avoidance Angst-Vermeidungsverhalten	Endurance Durchhalteverhalten
Fokussierung auf Beschwerden Geringschätzung von Kraft und Ressourcen	Bagatellisierung von Beschwerden Überschätzung von Kraft und Ressourcen
Passivität und Inaktivität Angstvolle Vermeidung von phantasierten Risiken	Hyperaktivität und Masslosigkeit Eingehen von unterschätzten Risiken, um sich selbst und dem Umfeld etwas zu beweisen
Fortschreitende Dekonditionierung	Übertraining, Fehlbelastung und andere riskante Verhaltensweisen
Resignation und sozialer Rückzug Andauernde Erschöpfung	Falscher Optimismus und Überexposition Wiederkehrende Zusammenbrüche Erschöpfung «aus dem Nichts»
Defizit: Selbstwirksamkeit, Mut und Zuversicht, Vertrauen in den eigenen Körper und Seele	Defizite: Achtsamkeit, Entspannungsfähigkeit, Selbstreflexion, Genussfähigkeit, Mass und Geduld