

Warum werden Schmerzen chronisch?

Von **chronischem Schmerz** spricht man, wenn Schmerzen über einen Zeitraum von 3-6 Monaten bestehen. Im Gegensatz zum akuten Schmerz, dem eine konkrete Ursache zugrunde liegt, kann beim chronischen Schmerz häufig keine Ursache gefunden werden, welche die Stärke und das Fortbestehen der Schmerzen ausreichend erklärt. Chronischer Schmerz geht häufig mit physischer, psychischer und sozialer Zermürbung und einer geringen Akzeptanz durch Mitmenschen einher. Die Warnfunktion des akuten Schmerzes scheint für chronische Schmerzen nicht greifbar zu sein. Nichtsdestotrotz ist chronischer Schmerz real und „echt“.

Wie kommt chronischer Schmerz zustande? Dafür gibt es unterschiedliche Ursachen, die jedoch nicht separat, sondern im Zusammenspiel miteinander betrachtet werden müssen.

- Ein **struktureller Schaden** z.B. durch einen Kreuzbandriss oder Bandscheibenvorfall kann eine Ursache für chronische Schmerzen darstellen. Dies ist jedoch gerade bei chronischen Rückenschmerzen nur selten anzutreffen.
- **Psychosoziale Belastungen** wie z.B. Stress, Zeitdruck, Mobbing oder private Sorgen können zu anhaltender Anspannung und damit muskulärer Verspannung führen und so die Schmerzen aufrecht erhalten.
- **Körperliche Belastungen** z.B. Schwerarbeit oder monotone Belastung z.B. durch langes Sitzen am Arbeitsplatz spielen ebenso eine wichtige Rolle beim Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen.
- Ebenso können so genannte **Sensitivierungsprozesse** ein häufiger Grund für chronische Schmerzen sein. Eine wiederholte oder länger andauernde Schmerzstimulation kann die Schmerzschwellen erniedrigen. Dadurch werden immer geringere Schmerzreize wahrgenommen und die Schmerzempfindlichkeit im Allgemeinen erhöht.
- Weiterhin können durch **Vermeidungsverhalten** z.B. aufgrund der erwarteten Schmerzen gesunde Verhaltensweisen wie z.B. körperliche Aktivität eingeschränkt werden. Dies kann auf die Dauer zur Muskelverkürzung /-schwäche führen, was wiederum Schmerzen auslöst.
- Das Gegenteil, also **Durchhaltestrategien** („ein Indianer kennt keine Schmerzen“) oder Bagatellisieren bzw. **Ignorieren von Schmerzen** können jedoch auch zur Chronifizierung von Schmerzen beitragen, indem Muskeln überaktiviert werden und sich verkrampfen. Somit ist es ungünstig, wenn eigene Grenzen der Leistungsfähigkeit ignoriert werden.
- Des Weiteren spielen **Lernmechanismen** eine wichtige Rolle bei der Schmerzchronifizierung. Schmerzverhaltensweisen können sowohl durch **positive Konsequenzen** (Zuwendung, Aufmerksamkeit von Anderen) als auch durch die **Entlastung von unangenehmen Verpflichtungen** (z.B. im Haushalt, bei der Arbeit, bei Konflikten) häufiger auftreten. Schmerzverhalten bzw. die Angst vor Schmerzen kann ebenso durch das **Nachahmen anderer Personen** (z.B. der Eltern) erlernt werden. Dabei kann Angst vor Schmerzen die Schmerzintensität verstärken (Erwartungsangst).
- Ein weiterer Risikofaktor für chronische Schmerzen ist die **Bewertung der Schmerzen**, wie beispielsweise **Katastrophisieren**, also das Überschätzen der Bedrohlichkeit von Schmerzen.
- Ferner kann eine **depressive Verstimmung** zu einem ungünstigen Schmerzverlauf beitragen. Eine Depression kann nämlich das Vermeidungsverhalten und somit auch das Wegfallen positiver Erlebnisse verstärken. Dadurch wird die (gefühlte) Belastbarkeit unterschätzt und das Gefühl der Isoliertheit und Hilf- bzw. Hoffnungslosigkeit erhöht. Daraus kann ein **Teufelskreis** entstehen.
- Nicht zuletzt stellen **mangelnde körperliche Fitness, Übergewicht** und **Rauchen** weitere Risikofaktoren für eine Schmerzchronifizierung dar.