

# Schmerzen des Bewegungsapparats und Psychosomatik

Nicht alle Schmerzen sind auf körperliche Probleme zurückzuführen

Eine Untersuchung sorgte bei den Forschern für Aufregung. Ärzte nahmen bei Patienten unter lokaler Anästhesie eine Meniskusoperation vor, die nur vorgetäuscht wurde. Lediglich ein kleiner Schnitt sollte eine Operation glaubhaft machen. Beim Knie selbst wurde nichts getan. Überraschenderweise hatten die so „operierten“ nach zwei Jahren die gleiche Heilungsquote wie die wirklich am Meniskus Operierten.

Für Psychologen ist dies ein Beispiel mit mehrfachen Schlussfolgerungen. So ist es offenbar möglich, den so genannten Placeboeffekt auch bei Problemen des Bewegungsapparats einzusetzen. Außerdem sind Schmerzen offenbar subjektiv zu steuern - und

auch von außen beeinflussbar. Damit sind Schmerzen nicht nur ein Gebiet für Ärzte sondern auch für Psychotherapeuten. DDDr. Karl Isak beschäftigt sich mit diesem Thema und hat für Schmerzpatienten sogar eigene CDs entwickelt, die auf dem Prinzip der Autosuggestion aufbauen. Damit setzt er auf der Symptomebene an.

Gleichzeitig spricht sich Isak dafür aus, auch allfällige psychische Ursachen für Schmerzen aufzuspüren. „Unser Denken bestimmt uns - auf der bewussten wie auf der unbewussten Ebene und dies beeinflusst unseren Körper - die Psychosomatik ist längst bewiesen. Nicht immer sind ausschließlich Medikamente hilfreich, oft müssen wir

die Ursache des Leidens auf der psychischen Ebene aufspüren und bearbeiten“, meint Isak.

Für rund 75 Prozent der Rückenschmerz-Patienten gibt es keine körperlichen Ursachen. Hier wird Stress als Auslöser angenommen. Fällt dieser weg, verschwinden auch die Rückenschmerzen. Das sind einleuchtende Beweise für den Zusammenhang von Schmerzen des Bewegungsapparates und seelischer Belastungen. „Die Psyche kann den Körper zu Lähmungen veranlassen, das Herz in Rage versetzen, die Haut zum blühen bringen, Haare über Nacht ergrauen lassen und auch die Bewegung einschränken“, so Isak, der aber auch auf die Wechselwirkung von Körper und Seele

hinweist. So können natürlich auch Unfälle oder schwere Krankheiten zu psychischen Problemen führen.

Isak empfiehlt bei Verdacht auf psychische Ursachen von Schmerzen eine Doppelstrategie: „Einerseits ist es ratsam, die Ursachen zu ergründen. Diese können im familiären oder im Arbeitsumfeld aber auch in der frühen Kindheit liegen. Andererseits können so genannte 'Mentalpsychologische Interventionen' direkten Einfluss auf das subjektive Schmerzempfinden nehmen. Diese autosuggestiven Botschaften aktivieren die Selbstheilungskräfte, wirken auf das Unbewusste und können Schmerzen lindern oder sogar heilen. ■



## Kontakt

DDDr. Karl Isak arbeitet mit Schmerzpatienten auf psychologischer Basis in Wien und Klagenfurt

Tel. 0664 3143905



FOTO: SHUTTERSTOCK / HIGYOU