

GUTACHTEN ZUR AON-MASTERARBEIT

Können sich Rückenschmerzen durch Verhaltensänderung ändern?

von François Caneri aus Stuttgart

Ausgangspunkt für die vorliegende Arbeit ist die Feststellung des Autors, dass die Bereitschaft zur Übernahme von Eigenverantwortung für die Gesundheit ist noch nicht in der Gesellschaft angekommen ist. Als Grund wird angegeben: Rückenschmerzen auf eigene Verantwortung zu ändern ist anstrengend und benötigt Zeit, die die meisten nicht haben. Um eine solche Einstellung und auch das körperliche Verhalten zu ändern, müssen nach Meinung des Autors Wissen, Empfinden und Disziplin kombiniert mit Bewegung angewandt werden. Gesundheit ist nach Ansicht des Autors ein Lebensprojekt, das geplant und durchgeführt werden muss.

Die Arbeit beginnt mit einer Übersicht über den körperlichen, psychogener und psychosozialer Ursprung von Schmerzen. Es folge eine gute Darstellung der Anatomie der Schmerzbahnen, der Physiologie des Schmerzes und die Interaktion von Schmerzgeschehen und Immunsystem. Es wird erläutert, dass die Ausbildung eines chronischen Schmerzgeschehens sowie daran geknüpfte Behandlungserfolge in hohem Maße von den individuellen psychosozialen Umständen abhängen. Unterstützende Lebensumstände wirken sich demnach positiv auf das Genesungsverhalten aus. Der Autor nimmt als Beispiel den Rückenschmerz und erläutert hieran die Bedeutung der sogenannten Fasziennetze. Diese laufen zum Großteil nicht über die pyramidalen Bahnen zum Isokortex, sondern enden im insulären Kortex, in dem emotionale und motivationale Aspekte des Schmerzes und der Schmerzerwartung verarbeitet werden.

Es folgen lesenswerte Bemerkungen über ein effizientes Schmerzmanagement, nämlich die Anwendung aktiver Bewältigungsstrategien, u.a. Bewegung oder sogar mentale Vorstellung einer Bewegung. Eine große Bedeutung kommt der Bewältigung der Angst vor dem Schmerz zu. Dies führt dann zur Schmerzprävention und allgemein zur Salutogenese (Kohärenzgefühl, Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, Stressoren und Spannungszustand, generalisierte Widerstandsressourcen). Schließlich geht es um Verhaltensänderungen, d.h. Selbstmotivation, motorische Verhaltensänderungen, und Akzeptieren des Schmerzes durch Verhaltensänderung.

Die Arbeit schließt mit den Ergebnissen einer Überprüfung der vom Autor entwickelten Behandlungsmethode mithilfe von Fragebogen. Der Autor berichtet zum Beleg des Erfolges seiner Methode, dass im Durchschnitt aller Befragten die Schmerzintensität um 23%, das Allgemeine Wohlbefinden um 10%, die Leistungsfähigkeit im Alltag um 4%, die im Beruf um 6% und im Sport um 17% verbessert werden konnten. Es handelt sich allerdings um keine streng wissenschaftliche Überprüfung.

Die Arbeit ist engagiert und in Hinblick auf die Thematik kompetent beschrieben, auch wenn relativ wenige Fachautoren berücksichtigt wurden. Bei der Interpretation der Behandlungsergebnisse müsste man als wichtigen Wirkfaktor auch die „therapeutische Allianz“ (das sich Kümern) berücksichtigen.

Ich bewerte die Arbeit mit „sehr gut (1,3)“

