

Rheinfelder Tage 08.12.2011: 11.50 – 12.30
**Psychosomatik und Arbeit: Macht Arbeit
krank?**

Wenn der Körper reden möchte: Schmerz als Stressfolge

Fibromyalgie

Neue ACR-Kriterien

(Wolfe et al. 2010)

- Zur Diagnosestellung eines Fibromyalgie-Syndromes müssen folgende Punkte erfüllt sein:
 - a. **Widespread Pain Index (WPI) ≥ 7 und Schweregradskala („symptom severity scale score“, SSSS) ≥ 5 oder WPI 3-6 und SSSS ≥ 9**
 - b. Symptome bestehen seit **mind. 3 Monaten** auf einem vergleichbaren Level
 - c. Es gibt **keine andere Erklärung** als Ursache der Schmerzen.

Fibromyalgie

Neue ACR-Kriterien (Wolfe et al. 2010)

- Schweregrad („symptom severity scale score“)
 - Begleitsymptome (je nach Ausprägung 0–3 Punkte)
 - a. Müdigkeit (Fatigue)
 - b. Nichterholsamer Schlaf
 - c. Kognitive Störungen (Merkfähigkeit, Konzentration)
 - d. Somatische Begleitsymptome → *Liste*

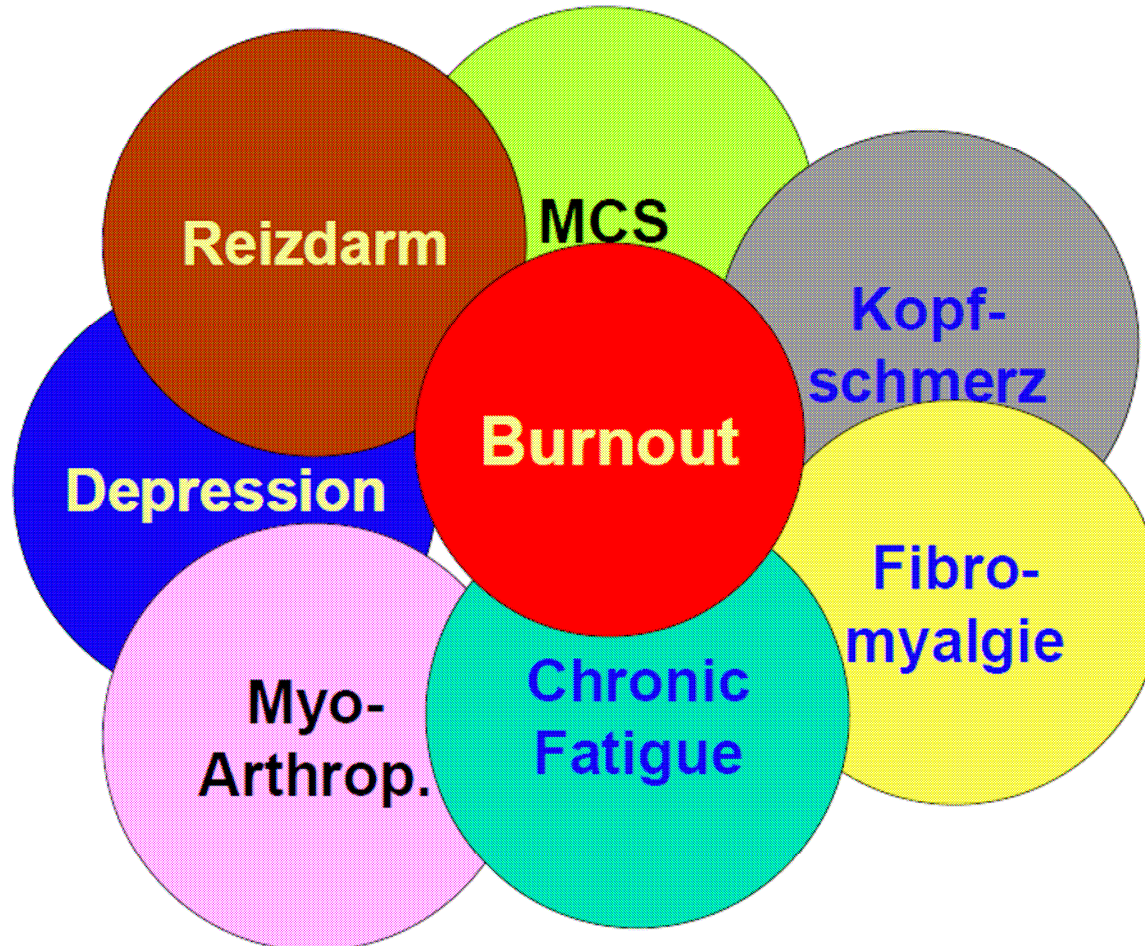
Fibromyalgie

Neue ACR-Kriterien: Somatische Begleitsymptome

- Muskelspannung, Muskelschmerz
- Kopfschmerz (Migräne)
- Globusgefühl
- Reizmagen, Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Appetitverlust, Erbrechen
- Reizdarm, Bauchkrämpfe, Verstopfung, Durchfall
- Nervosität, Depressivität, Ängstlichkeit
- Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Herzschmerzen
- Fieber
- trockene Mundschleimhaut, trockene Augen
- Raynaud-Phänomen, kalte Akren (Hände, Füße)
- Ohrgeräusche, Hörprobleme, Lärmempfindlichkeit
- Schwindel
- Geschmacksstörungen
- häufiges und/oder schmerzhaftes Wasserlassen
- Schlaflosigkeit

Stressbedingte Störungen

(Affective spectrum disorders, „Ill-defined syndromes“)



Myoarthropathie (Kiefergelenkschmerz): Symptome

- Schmerzhafteste maximale Mundöffnung
- Schmerzhafteste Unterkieferbewegungen (zur Seite/vorne)
- Druckschmerzhaftigkeit von mind. 4 Muskelregionen (mind. 1 auf schmerzhafter Seite)
- Druckschmerzhaftigkeit der Kiefergelenksregion
- Schmerzen werden verstärkt durch Belastungen des Kauapparates

Assoziierte Faktoren

- Parafunktion (Gefühl Zähne passen nicht zusammen)
- Bruxismus
- Gesichtstrauma
- Schlafstörungen
- Kopf- oder andere Schmerzen am Bewegungsapparat (widespread pain)
- Psychologischer Stress
- Reizdarm (IBS)
- Hypochondrie
- Verleugnung psychischer Probleme

Neurasthenie (F 48.0 ICD-10)

- anhaltende und quälende Klagen über gesteigerte **Ermüdbarkeit** nach geistiger Anstrengung oder über **körperliche Schwäche und Erschöpfung** nach geringsten Anstrengungen
- Mindestens eines der folgenden Symptome:
 - akute oder chronische Muskelschmerzen
 - Benommenheit, (Konzentrationsstörungen)
 - Spannungskopfschmerzen
 - Schlafstörungen
 - Unfähigkeit zu entspannen
 - Reizbarkeit
- Die Betroffenen sind nicht in der Lage, sich innerhalb eines normalen Zeitraums von Ruhe, Entspannung oder Ablenkung zu erholen.
- Dauer der Symptomatik mindestens 3 Monate

Negativer, krankmachender Stress

- Stress wird verursacht durch das subjektive Erleben eines Menschen, Dinge nicht mehr positiv steuern und Probleme nicht mehr lösen zu können.

Stressmodell

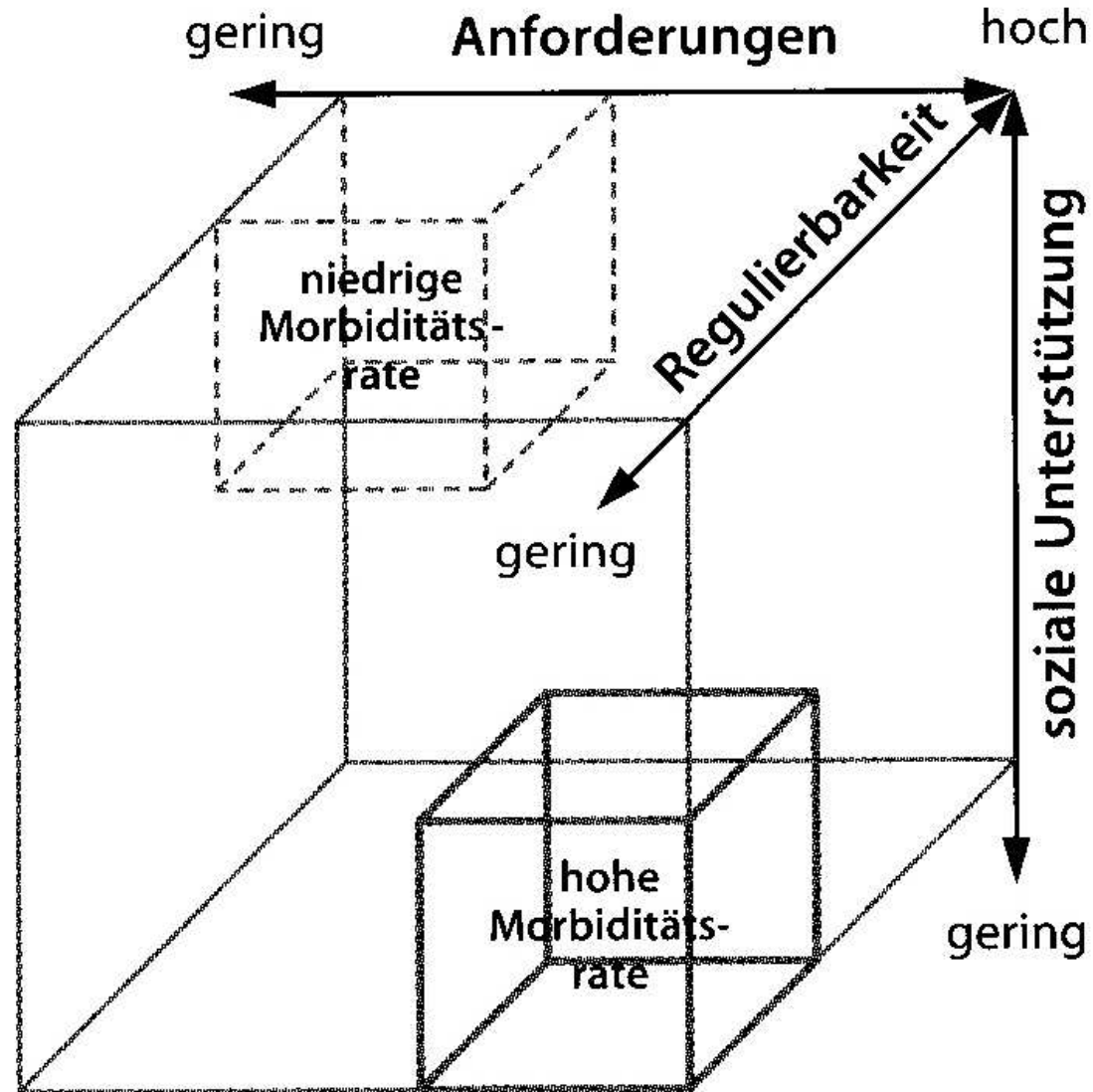


Abb. 8.7. Dreidimensionales kognitives Streßmodell (Modifiziert nach Karasek und Theorell 1990 [12])

Entstehung und Wahrnehmung von Stress (1)

- Stress entsteht in dem Moment, in dem für den einzelnen Menschen dieser Anpassungsprozess nicht mehr funktioniert, und zwar unter folgenden Bedingungen:
 - Die subjektive Wahrnehmung des Menschen löst die Befürchtung aus, dass eine gegen die eigene Person gerichtete, belastende und lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann.
 - Die betroffene Person sieht keine Möglichkeit, die Situation selber zu beeinflussen oder durch den Einsatz von Ressourcen (Untersützung) zu bewältigen.

Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen und Fibromyalgie

„Risiko an FM zu erkranken 2- bis 4-fach erhöht, wenn bei starker Arbeitsbelastung ein geringer Entscheidungsspielraum und Mobbing bestehen“.

Physische Stresssignale (1)

- "Grundloses" Schwitzen an Achseln, Händen, Kopf, Rumpf
- Trockene Kehle oder Mund
- Atemprobleme
- **Kopfschmerzen**
- Beeinträchtigte Wahrnehmungsfähigkeiten, Sehen oder Hören
- **Magenschmerzen**, Verdauungsprobleme
- **Verspannungen oder Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken**
- **Verspannungen im Gesicht, auf Stirne, Augen, Mund oder zusammengebissene Zähne**

Physische Stresssignale (2)

- Erhöhter Puls, Herzklopfen
- Schwindel, Kreislaufprobleme
- **Herzstechen**
- Durchblutungsstörungen, kalte Hände oder Füße
- Erhöhter Blutdruck
- Generelle Müdigkeit, rasche Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Zunahme von gesundheitlichen Problemen und Krankheiten aller Art

Psychische Stresssignale

- Gereiztheit, Ungeduld
- Überempfindlichkeit
- Nervosität
- Wut, Aggressivitätsgefühle
- Generelle Unzufriedenheit, Pessimismus
- Niedergeschlagenheit, Gefühl des Deprimiertseins
- Selbstzweifel
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Gefühl der Überforderung
- Gefühl der Isolation, des Alleinseins
- Angstzustände
- Lustlosigkeit, fehlender Antrieb
- *Depressives Syndrom*

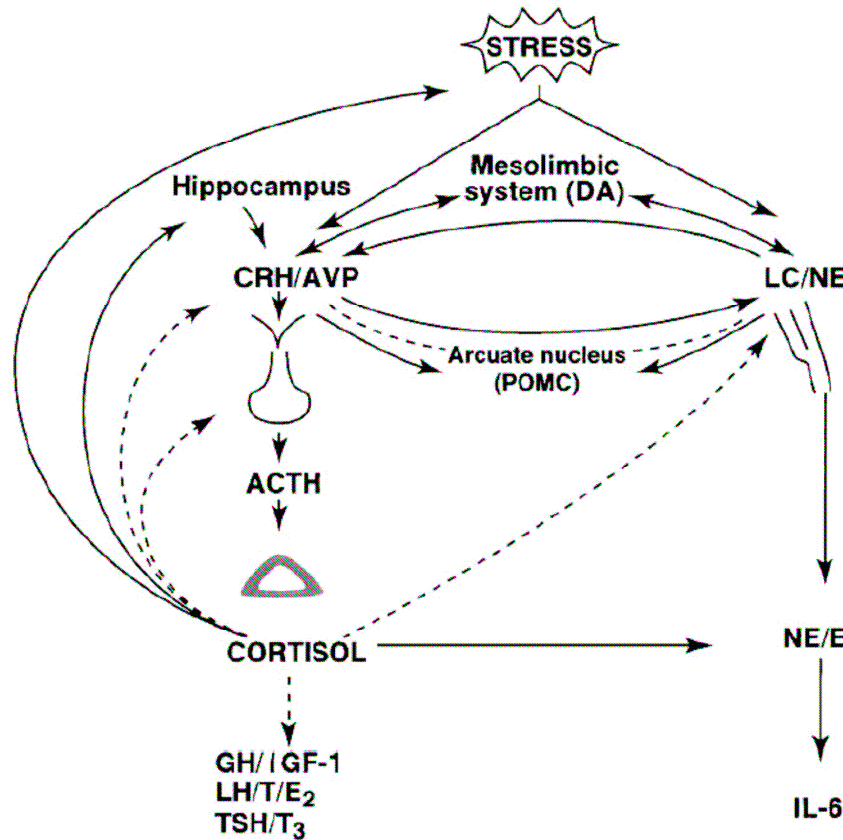
<http://www.stressnostress.ch/informationen-zu-stress.html>

Kognitive Stresssignale

- Entscheidungsprobleme
- Mühe mit Neuem
- Abschweifende Gedanken
- Negative Gedanken
- Gleichgültigkeit
- Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit
- Unkonzentriertheit
- Einschränkung der Wahrnehmung
- Kontrollverlust

Physiologische Stressreaktionen

Cortison



(Nor-) Adrenalin

Fibromyalgie: Eine Stresskrankheit?

Wichtigste pathophysiologische Erkenntnisse

- Zentrale Störung der Schmerzmodulation
 - Hyperalgesie, Hypervigilanz
- Hyporeaktivität der Cortison (HPA)-Achse) und des Sympatikus
 - Folge der andauernden Überstimulation
 - Reizantworten schwach:
 - geringere Cortisonausschüttung bei Stimulations-Test (CRH)
 - reduzierte Herzfrequenzanpassung und Blutdruckregulation unter Stress
 - Schlafstörungen, Wachstumshormonmangel

Fibromyalgie

Dysfunktion des autonomen Nervensystems (Hyporeaktivität)

- **Symptome:**
 - **ausgedehnte Schmerzen**
 - Schlafstörung
 - Müdigkeit
 - Pseudo-Raynaud Phänomen
 - Sicca-Syndrom (trockene Augen, Mund)
 - intestinale Reizbarkeit
 - orthostatische Hypotonie

Wachstumshormonmangel

- **Symptome**
 - Energielosigkeit
 - allg. schlechte Gesundheit
 - verringerte Ausdauerkapazität
 - Muskelschwäche
 - Kälteunverträglichkeit
 - Dysthymie

... aber bei somatoformen Störungen?

Zusammenhang oft verleugnet, weil ...

- chronischer Stress (Dauerspannung) nicht wahrgenommen: als „normal“ erlebt; Überwachsamkeit hat Schutzfunktion
- verdrängte Probleme: unangenehm, bedrohlich, (scheinbar) unlösbar (Sachzwänge), Angst vor Veränderung (Versagen, eigene Schuld), Angst vor verlassen (allein) sein, Rücksicht auf Kinder.
- Zwang „allen alles recht zu machen“, sozial erwünschtes Verhalten: Suche nach Akzeptanz (Anerkennung, Liebe) bei Angst vor erneuter Verstossung; Abwehr von Chaos (Defensivhandlungen)
- hartes Arbeiten, hart mit sich selbst: Schutz und Selbsthass, fehlende Fürsorglichkeit, Gefahr der Ausbeutung

Zudem iatrogene und sekundäre Effekte: Hyperalgesie, Schonverhalten, Verluste, Krankheitsgewinn, Verbitterung

Fibromyalgie: Dysfunktion des Stress-Systems - Hintergründe

- Mehr **Kindheitsbelastungen** als bei Gesunden oder organischen Störungen (retrospektiv):
 - Toxische Schädigung von Hippocampus und Präfrontalcortex (McEwen 1998, 2003)
 - Störung der Stressbewältigung über negativen Affekt, niedriges Selbstwertgefühl, Tendenz zu Depression und „abuse-related personality disorders“
- **Folgen für Lebensstil: *Überwachsamkeit, Überengagement für Arbeit und Aufopferung für andere, Perfektionismus (Defensivhandlungen führen zu Selbstüberforderung, Erschöpfung)***

Tendenz zu Selbstüberforderung

- **Leistungsorientierung:** hartes, pausenloses Arbeiten, Verausgabung, wenig Erholung
- **Selbstwertprobleme:** Anerkennung von Leistung abhängig, Selbstentwertungstendenz
- **Angst vor Kritik und Verstossung:** Perfektionismus, Überanpassung, Überwachsamkeit
- **Vermeidung von Abhängigkeit:** Mangel an Urvertrauen, forcierte Selbständigkeit, Mühe Hilfe zu beanspruchen, Bindung an abhängige Partner
- **Aggressionshemmung:** geringes Durchsetzungsvermögen, konfliktscheu, Harmoniesucht
- **Alexithymie:** Unfähigkeit, v.a. unangenehme Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken