

Psychosoziale Faktoren der Chronifizierung von Rückenschmerzen

B. Strauß & S. Wisch

Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Jena, Stoyst. 3, 07740 Jena

Abstrakt für die 10. Erfurter Tage 2003

Rückenschmerz ist ein häufig anzutreffendes Problem, das für die Betroffenen mit großen Einschränkungen im Alltag und hohem Leidensdruck einhergehen kann. So können anhaltende Rückenprobleme neben funktionellen auch zu psychischen Belastungen führen. Ebenso spielen psychosoziale Faktoren eine bedeutende Rolle bei der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen.

Vor dem Hintergrund der Ergebnisse einer von uns im letzten Jahr durchgeführten Studie sollen Präventions- und Behandlungsstrategien von Rückenproblemen aus psychologischer Perspektive dargestellt werden.

Die Studie ging der Frage nach, welche psychosozialen Faktoren mit der Entwicklung und Intensität von Rückenproblemen bei Angestellten des Hotel- und Gaststättenwesens in Verbindung stehen. Es wurden ca. 300 Probanden aus den Arbeitsbereichen Bedienung, Küche und Hotel zu ihren Rückenproblemen und bestimmten psychosozialen Bereichen befragt. Für zwei der erhobenen Größen zeigten sich deutliche Ergebnisse: So waren Arbeitnehmer mit einer ausgeprägteren Schmerzproblematik deutlich unzufriedener mit verschiedenen Aspekten ihres Arbeitsplatzes und neigten stärker zu ungünstigen Bewältigungsverhalten.

In Anlehnung an die beschriebenen Ergebnisse wurde von uns ein Schmerzbewältigungstraining entwickelt, das sich in einer ersten Erprobungsphase befindet. Das Programm beinhaltet neben Entspannungsübungen und Elementen der Rückenschule, psychoedukative Teile und verschiedene kognitive Techniken. Jede der zehn Gruppensitzungen ist einem bestimmten Thema gewidmet, welches hinsichtlich theoretischer und praktischer Aspekte bearbeitet wird.

Zur Prüfung der Wirksamkeit des Verfahrens wurde eine entsprechende Evaluationsstrategie entwickelt. Dazu gehören das Führen eines Schmerztagebuchs (während der Laufzeit des Trainings sowie vier Wochen davor), die Beantwortung eines Evaluationsfragebogens zu vier Zeitpunkten (vier Wochen vor Beginn des Trainings, zu Beginn und zum Ende sowie drei

Monate nach Beendigung) und das Ausfüllen eines Stundenbogen zum Ende einer jeden Sitzung.