

# Mehr Macht gegen den Schmerz

*Ulf Walther: Physiotherapie hilft*

Von unserem Redaktionsmitglied  
**KATHARINA WINTERHALTER**

**SCHWEINFURT** Als Ulf Walther an seinem Buch „Physiotherapie bei chronischen Schmerzen“ schrieb, ging er noch davon aus, dass in Deutschland rund drei bis fünf Millionen Menschen an chronischen Schmerzen leiden. Inzwischen ist das Buch erschienen und die Zahl ist weit überholt. Bei geschätzten neun Millionen Menschen hat der Schmerz seine sinnvolle Warnfunktion verloren und existiert als eigenständige Krankheit weiter – oft mit extremen Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen.

Weil es trotz der steigenden Patientenzahlen so gut wie keine Fachliteratur über die Möglichkeiten der Physiotherapie bei chronischem Schmerz gibt, hat sich der Diplom-Physiotherapeut entschieden, seine Erfahrungen, die er im Rahmen einer Studie ermittelt hat, zu Papier zu bringen. Das Buch richtet sich an Therapeuten, ist aber auch für Patienten geeignet, die sich mit ihrer Krankheit auseinandersetzen, sagt Walther. Genau das ist einer der wichtigsten Ansätze der ganzheitlichen Therapie, die seit 2006 an der Schmerzklinik des Leopoldina-Krankenhauses entwickelt und angewandt wird.

Die Fachleute sprechen von einer multimodalen Schmerztherapie. Das heißt nichts anderes, als dass Ärzte, Psychologen und Physiotherapeuten eng zusammenarbeiten, eine gemeinsame Sprache entwickelt haben und den Patienten ausdrücklich mit einbeziehen. Ulf Walther hat für seinen Bereich versucht herauszufinden, wie diese gemeinsame Arbeit wirkt und hat die Ergebnisse nun veröffentlicht. Es gibt immer noch viele Ärzte, die der Physiotherapie keine Bedeutung zumessen. Ganz anders sieht das Chefärztin Jutta Albrecht, die mit Walther schon zusammengearbeitet hat, bevor beide

2006 nach Schweinfurt kamen.

„Wer zu uns kommt, hat oft einen langen Leidensweg hinter sich, steht unter starker körperlicher und psychischer Belastung“, sagt Albrecht. Es ist ein Teufelskreislauf: wer ständig Schmerzen hat, kann sich schlecht konzentrieren, schläft nicht gut, hat keinen Spaß mehr an sozialen Aktivitäten, die Leistungsfähigkeit sinkt, gleichzeitig steigt die Angst um den Job und das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Vor allem Stress, Wut – etwa nach erfolglosen Therapieversuchen – Angst und Ärger führen zu einer vermehrten Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortisol, die wiederum die Nervenenden für den Schmerz stimulieren und damit den Schmerzkreislauf aufrecht erhalten.

Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen, sagen Walther und Albrecht. Zusammen mit den Psychologen der Schmerzklinik haben sie ein vierwöchiges Programm entwickelt, das jeder Schmerzpatient – abgestimmt auf seine individuellen Beschwerden – durchläuft. Er soll wieder lernen, dass es auch angenehme körperliche Erfahrungen gibt, dass es Spaß macht und gut tut, sich zu bewegen. Er soll aber auch lernen, seine körperlichen Defekte zu akzeptieren und gemeinsam mit den Therapeuten erarbeiten, was noch möglich ist.

Eine völlige Heilung gibt es nur in seltenen Fällen, sagt Jutta Albrecht. Die Studie habe aber gezeigt, dass die Beweglichkeit nach vier Wochen oft deutlich verbessert ist. In dieser Zeit wird auch erarbeitet, was die Patienten dauerhaft zuhause für sich tun können. Im Mittelpunkt stehe immer die Stärkung zur Selbsthilfe. Der Patient soll mächtiger werden gegen seinen Schmerz.

**Ulf Walther**, Physiotherapie bei chronischen Schmerzen: Eine Studie zur multimodalen Schmerztherapie, Diplomica Verlag Hamburg.

