

Entstehung chronischer Schmerzen: Das bio-psycho-soziale Modell

Wenn Schmerzen über Monate oder gar Jahre hinweg nicht verschwinden, obwohl sich keine körperliche Ursache mehr finden lässt, handelt es sich um chronische Schmerzen. Der verselbstständige Schmerz kann die Betroffenen erheblich belasten und ist mittlerweile als Krankheitsbild anerkannt, berichtete die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. anlässlich des bundesweiten Aktionstages gegen den Schmerz am 6. Juni 2023.

Warum werden viele Menschen nach einem Unfall, einer Operation oder einem „Hexenschuss“ wieder gesund, während andere ihre Schmerzen auch lange nach der Heilungsphase einfach nicht loswerden? Diese Unterschiede werden heute mithilfe des bio-psycho-sozialen Modells erklärt. „Wie der Name es bereits andeutet, geht man davon aus, dass verschiedene Faktoren zusammenwirken müssen, damit Schmerzen chronisch werden“, erklärte Dr. rer. nat. Anne Gärtner, Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin an der TU Dresden.

Neben einer biologischen Ursache – etwa einem Knochenbruch, der die Schmerzen in der Akutphase ausgelöst hat – tragen demnach auch psychische und soziale Faktoren dazu bei, dass die Beschwerden über eine unangemessen lange Zeit bestehen bleiben. So ist das Chronifizierungsrisiko etwa bei Menschen besonders hoch, die sich durch ihre Schmerzen stark im Alltag beeinträchtigt fühlen, die ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entwickeln, Anzeichen für eine Depression zeigen oder ihre Beschwerden katastrophisieren. Auch soziale Faktoren wie beruflicher Stress oder familiäre Belastungen können zu einer Chronifizierung beitragen.