



## Kritisches zur Fragebogenmedizin und Schmerztagebüchern



Fragebögen für Patienten und/oder Tagebücher, die Patienten zur Protokollierung ihrer Tagesabläufe hinsichtlich des Auftretens ihrer Beschwerden führen sollen, sind seit Jahren etabliert und erfreuen sich insbesondere in der Schmerzforschung großer Beliebtheit. Bei schwierig zu behandelnden Krankheitsbildern mit möglichen bio-psycho-sozialen Einflussfaktoren verspricht man sich in der sozio-psychologischen Gesundheitsforschung mehr Information und tiefere Einblicke in mögliche, bisher evtl. unberücksichtigt gebliebene Ursache - Wirkungsbeziehungen. Eine wissenschaftliche Untersuchung, ob die tägliche Nabelschau des Patienten auf seinen Körper, auf die unterschiedlichen Signale seines Körpers, sein spezielles Problemfeld, sein Befinden, seine Ernährung, seine fehlende oder übertriebene sportliche Belastung, seine Belastung im familiären oder beruflichen Umfeld usw. nicht selbst eine wesentliche Teilursache des Chronifizierungsprozesses darstellt, ist bisher leider unterblieben.

Offenbar kann diese Dauerprotokollierung der Befindenszustände aber für den Gesundungsprozess selbst in ganz erheblichem Maße abträglich sein.

Darauf deutet jedenfalls eine kanadische Studie hin, die in der Fachzeitschrift "Rheumatology International" vorgestellt wurde:

### **Rheumatology International**

**January 2015, Volume 35, Issue 1, pp 55-59**

**Effect of a pain diary use on recovery from acute low back (lumbar) sprain**

**Robert Ferrari**

„Robert Ferrari von der University of Alberta führte die Untersuchung mit 58 Patienten durch, die unter einer akuten Lumbago, zu deutsch „Hexenschuss“ litten. Eine Hälfte der Probanden führte einen Monat lang ein Schmerztagebuch und beurteilte die täglichen Schmerzen auf einer Skala von eins bis zehn. Die andere Hälfte diente als Kontrollgruppe und führte kein Schmerztagebuch. Zu Beginn der Studie war das Ausmaß der Behinderung in beiden Gruppe gleich.

Als die Patienten nach drei Monaten befragt wurden, wie sie sich von der Verletzung erholt hatten, stellte Ferrari einen großen Unterschied fest. "Wir fanden heraus, dass die Gruppe, die ein Schmerztagebuch führte, die schlechtesten Ergebnisse hatte. Dieses unerwartete Ergebnis trat auf, obwohl wir die Patienten nicht baten, ein ausführliches Tagebuch zu führen, und viele von ihnen unvollständige Aufzeichnungen lieferten", so der Studienautor Robert Ferrari.

Und weiter : "Die Heilungsrate betrug in der Gruppe mit Schmerztagebuch nach eigenen Angaben nur 52 Prozent, während sie in der Kontrollgruppe bei 79 Prozent lag. Das ist eine ziemlich ausgeprägte Wirkung. Wir haben nicht viele therapeutische Maßnahmen, die einen 25-prozentigen Effekt auf den Heilungsprozess haben.““

Wir sind der Meinung, dass Achtsamkeit gegenüber dem Körper eine wesentliche Voraussetzung für die Wiedergewinnung und Erhaltung von Gesundheit nach einer Erkrankung ist. Aber gerade bei Patienten, die unter Erkrankungen leiden, die erfahrungsgemäß leicht chronifizieren können, wie etwa Kopfschmerzen/Migräne und Rückenschmerzen bzw. Kreuzschmerzen, ist die ärztlich verordnete tägliche Nabelschau mit schriftlichem Protokoll eher problematisch als hilfreich.