

SGPP Jahreskongress  
Congrès annuel SSPP

2.–4.09.2015  
Kursaal Bern

PSY & ASD  
SGPP  
SSPP  
SSPP



#### Angaben über Beziehungen zu Unternehmen und Institutionen

Ich erkläre hiermit, dass ich keine geschäftlichen, persönliche und materiellen Interessenbeziehungen zu Industrieunternehmen, oder privaten gewinnorientierten Institutionen (Privatkliniken, Verlage, Psychotherapieinstitute u.a.m.) unterhalten habe oder gegenwärtig unterhalte, welche bezüglich zu dem von mir hier vorgetragenen Thema relevant sind.

#### *Renseignements concernant les relations avec l'industrie*

*Je déclare par la présente ne pas avoir entretenu ni entretenir actuellement de relations commerciales, personnelles et matérielles susceptibles de compromettre mon indépendance par rapport au sujet que je m'appête à traiter ici.*

**UPK** **Universitäre  
Psychiatrische Kliniken**  
Basel

## Schmerz, Schlaf und Depression Fokus: Schlafstörung

**Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler**

Extraordinaria für klinische Stress- und Traumaforschung  
Chefärztin Zentrum für Affektive -, Stress- und Schlafstörungen  
(ZASS) sowie Zentrum für Alterspsychiatrie (ZAP)  
Erwachsenen-Psychiatrische Klinik  
Leiterin Zentrum für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken

SGAD-Symposium  
SGPP-Kongress, Bern, 3. September 2015



## Schmerz – Schlaf – Depression: eine interdisziplinäre Herausforderung!

### Übersicht

- > Chronischer Schmerz und Insomnie
- > Fibromyalgie: Schmerz – Insomnie - Depression
- > Insomnie – Depression – Schmerz
- > Therapieoptionen

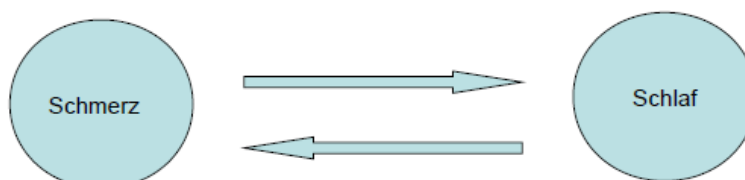
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

## Ein Unglück kommt selten allein?

**30-60 % der Patienten (bis zu 90 %)\*  
mit chronischen Schmerzen berichten  
Schlafstörungen**



„Wenn ich keine Schmerzen hätte, würde ich gut schlafen ....“

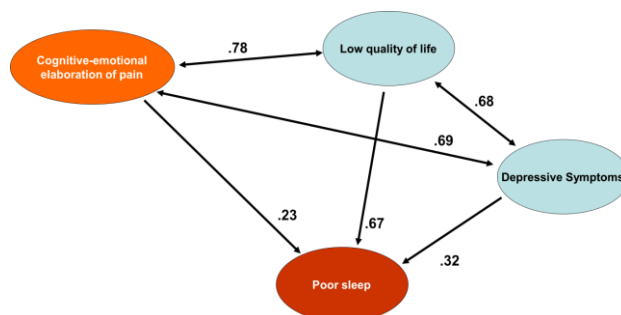


Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

\* Mc Cracken 2002

## Zusammenhang zwischen Schmerzverarbeitung und Schlaf bei jungen Erwachsenen

862 junge Erwachsene (74% Frauen; Alter: M = 24.95; SD = 5.91);  
Fragebogen zu Schlaf, Lebensqualität, Depressivität und Schmerzverarbeitung



- Ungünstige Schmerzverarbeitung beeinflusst Schlafqualität ungünstig; **direkter** Einfluss
- Weitere kognitiv-emotionale Prozesse wie Depressivität und Lebensqualität beeinflussen das Verhältnis zwischen Schmerzverarbeitung und Schlafqualität; **indirekter** Einfluss

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

Brand, Gerber, Pühse & Holsboer-Trachsler:  
Eur Arch Psych Clin Neurosci 2010

## Warum ist der Schlaf bei chronischen Schmerzen gestört ?

Psychischer Stress durch Schmerz

Schlafunterbrechung durch Schmerzen

erhöhtes Angstniveau

(Schmerz)medikation

Depression

Inaktivität

Einfluss von Zytokinen,  
Interleukinen



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

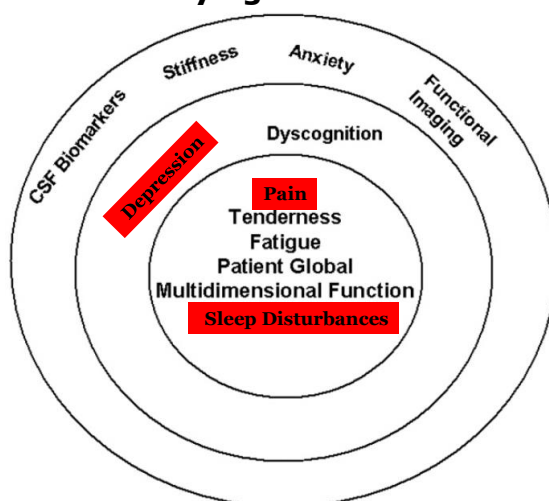
## Schmerz – Schlaf – Depression: eine interdisziplinäre Herausforderung!

### Übersicht

- > Chronischer Schmerz und Insomnie
- > **Fibromyalgie: Schmerz – Insomnie - Depression**
- > Insomnie – Depression – Schmerz
- > Therapieoptionen

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

## Trias: Schmerz – Insomnie – Depression Domains for fibromyalgia



P.J. Mease et al. Best Practice & Research  
Clinical Rheumatology 2011

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

## **Fibromyalgie und chronische Schlafstörung Symptome und Schlafmarker**

- › Insomnie, Früherwachen und schlechte Schlafqualität
- › Nicht erholsamer Schlaf
- › Alphaintrusion: EEG-Befund
  - › Indikator für gestörte Schlaffunktion und Schmerzentwicklung
- › Störungen der Schlafkontinuität und Schlafarchitektur
- › Vermehrte Wachepisoden und reduzierter SWS-Schlaf

*EEG = Electroencephalogramm*

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

Roizenblatt et al. *Arthritis Rheum* 2001;44:222;  
Harding. *Am J Med Sci* 1998;315:367

## **Schmerz – Schlaf – Depression: eine interdisziplinäre Herausforderung!**

### **Übersicht**

- › Chronischer Schmerz und Insomnie
- › Fibromyalgie: Schmerz – Insomnie - Depression
- › **Insomnie – Depression – Schmerz**
- › Therapieoptionen

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

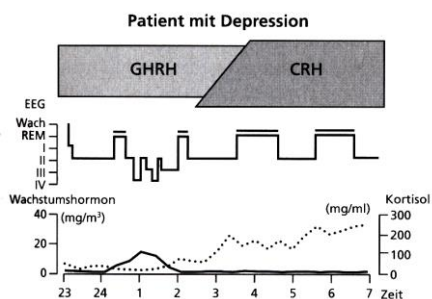
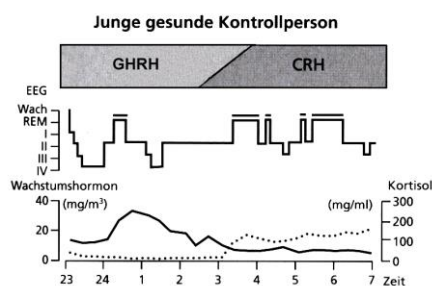
## Zusammenhang zwischen chronischer Insomnie und "Hyperarousal" und Depression

- › Hyperarousal ist ein Kernsymptom der chronischen Insomnie
- › 24-h-Aktivierung des Stresssystems
- › 24-h-Cortisol und Katecholaminmetabolite korrelieren signifikant mit Schlafstörungen
- › **Chronische Aktivierung des Stresssystems ist ein signifikanter Risikofaktor für mentale und physische Gesundheit bei chronischer Insomnie**

Szelenberger and Soldatos:  
World Psychiatry 2005;4(3):186-90 (Review)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

## Stress - Neuropeptide und Schlafregulation



- › Schlaffeffizienz (vermehrte Wachphasen) ↓
- › Tiefschlaf (1. Schlafzyklus) ↓
- › REM-Latenz ↓
- › REM-Schlaf (1. Periode) ↑
- › REM-Dichte ↑

Beck, Seifritz, Holsboer-Trachsler 2015

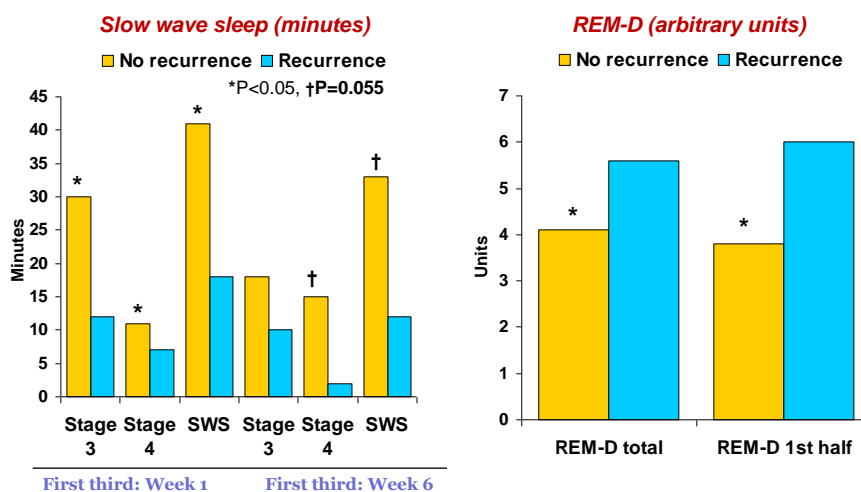
## Bidirektionaler Zusammenhang zwischen Insomnie und Depression

- > Chronische Schlafstörungen sind ein Risikofaktor für Depression
- > Depressive Symptome sind häufig bei chronischer Insomnie
- >  $\geq 80\%$  der Patienten mit schwerer Depression leiden an Schlafstörungen
- > Schlafstörungen sind häufig das erste Symptom der Depression
- > Schlafstörungen sind das häufigste Residualsymptom nach Remission

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

## Schlafmarker sind prädiktiv für den Langzeitverlauf der Depression:

SWS und REM-D sind Prädiktoren eines Rezidivs der Depression



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

Hatzinger et al.  
J Psychiatr Res 2004;38(5):453-65

## Häufige Komorbidität: Schmerz + Depression

Setting	Schmerzen	Depressions- häufigkeit
US-Bevölkerung/ n = 3.032	Arthritis, Rückschmerzen, Migräne	1.5 - 3.9-fach
Schmerzambulanz	Patienten	(40-60%)
≥ 2 Schmerzlok.		6-fach
≥ 3 Schmerzlok.		8-fach

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

McWilliams et al. Pain 2004  
Bair et al. Arch Int Med 2003

## Somatische Symptome der Depression in der Allgemeinpraxis häufigstes Erscheinungsbild

Gelenkschmerzen	36.7 %
Rückenschmerzen	31.5 %
Kopfschmerzen	24.9 %
Brustschmerzen	24.6 %
Arm-/Beinschmerzen	24.3 %
Bauchschmerzen	23.6 %
Müdigkeit	23.6 %
Schwindel	23.3 %

Kroenke et al. 1994: Arch of Fam Med.  
Physical symptoms in primary care. Predictions  
of psychiatric disorders and functional impairment.

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |



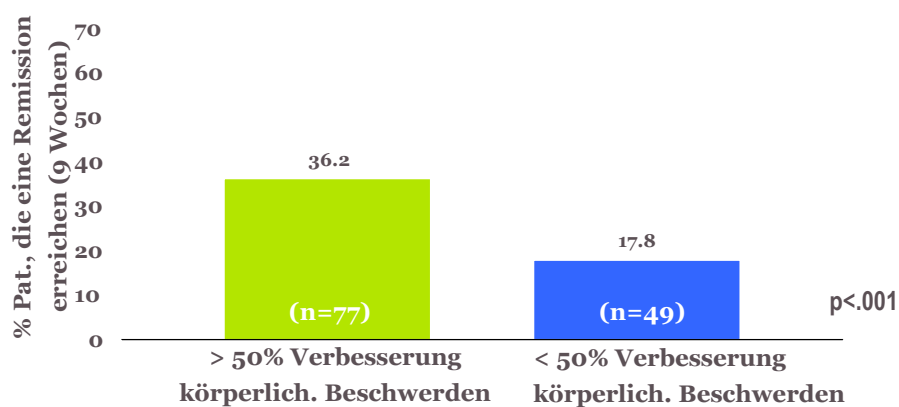
## Schmerz – Schlaf – Depression: eine interdisziplinäre Herausforderung!

### Übersicht

- › Chronischer Schmerz und Insomnie
- › Fibromyalgie: Schmerz – Insomnie - Depression
- › Insomnie – Depression – Schmerz
- › **Therapieoptionen**

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

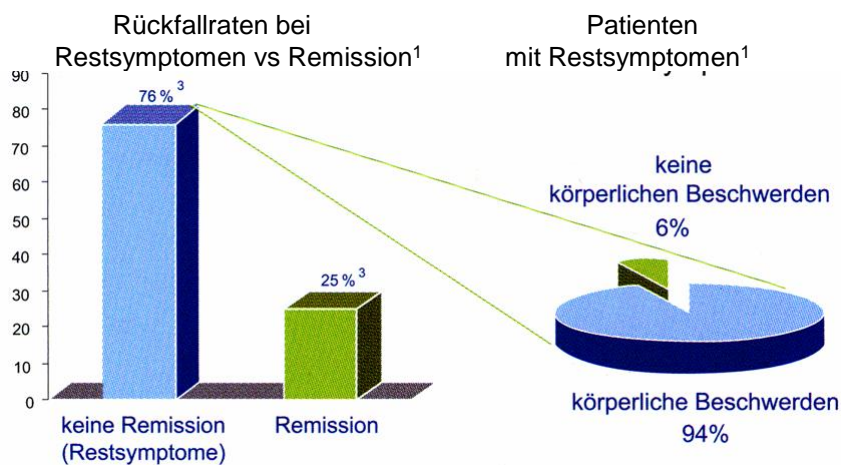
### Linderung körperlicher Beschwerden ist mit höheren Remissionsraten depressiver Störungen assoziiert ...



- - Remission definiert als HAM-D<sub>17</sub> ≤ 7
- - Körperliche Symptome gemessen als Gesamtschmerzen mittels Visual Analog Scale

Fava M et al. J Clin Psychiatry 2004;65:521-530

## Körperliche Beschwerden und Rückfallraten / Hohe Rückfallraten bei nur partieller Remission



Patienten, bei denen keine Remission erzielt wird, haben ein höheres Rückfallrisiko.<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Modifiziert nach Paykel et al. Psychol Med 1995;25:1171-1180

<sup>2</sup>Keller MB et al. JAMA 1984;252(6):788-792

<sup>3</sup>Cornwall PL, Scott J. Acta Psychiatr Scand 1997;95(4):265-271

## Syndrom therapieren: Cave Schlaf Therapie-Trias: Schmerz-Schlaf-Depression

### Effects of various medications used in the treatment of pain and their effects on sleep

NSAIDs	Aspirin and ibuprofen increase SOL, awakenings and decrease SWS
Opioids	Decrease SWS and REM sleep. Increase nocturnal wake time (prolonged sleep latency and increased awakenings) May induce or worsen sleep apnoeas
Tramadol	Increases stage 2 sleep, decreases SWS and REM
TCAs	Decrease REM sleep and nocturnal awakenings. Possible increase SWS
SSRIs	Increase SOL, stage 1 and 2 sleep, reduces REM sleep and SWS
SNRIs	Increase stage 1 and 2, increase SOL, reduces REM sleep and SWS
Carbamazepine	Increases stage 1 and 2 NREM sleep and depresses REM sleep. Reduces SOL
Gabapentin	Increases SWS
Pregabalin	Increases SWS, reduces arousals/awakenings, decreases SOL

## Therapie der Trias: Insomnie – Depression – Schmerz

### Beispiel: Pharmakotherapie der Fibromyalgie

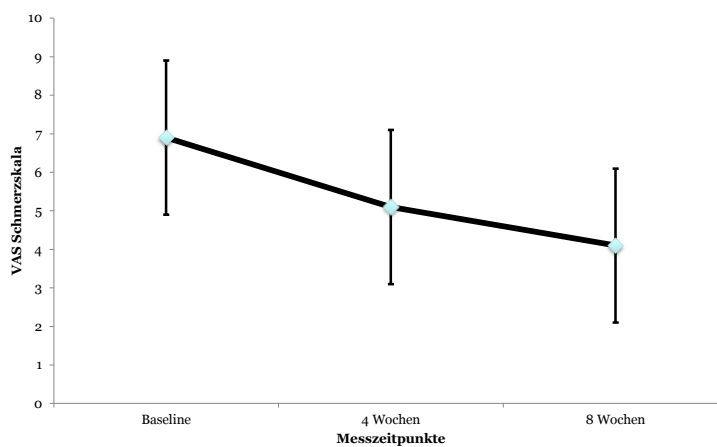
- › Differentialindikation: Syndromal / NW-Profil
- › Hohe Evidenz für Wirksamkeit:
  - Pregabalin: Schmerz / Insomnie
  - Amitriptylin: Schmerz / Insomnie / Depression / NW
  - Duloxetin:
  - Milnacipran: Schmerz / Depression
  - Venlafaxin:
- › Mittlere Evidenz
  - Tramadol: Schmerz
  - Gabapentin: Schmerz
- › Andere
  - Hypericum: Schmerz / leichte Depression

## Differentielle Psychotherapie: reziproker Zusammenhang

### Summary of clinical trials investigating the relationship between pain and sleep

Study	Population	Pain influences sleep	Sleep influences pain
<b>Clinical Trials of CBT for Pain</b>			
Basler et al.	Ankylosing spondylitis	+	N/A
Wigers et al.	Fibromyalgia	-	N/A
Singh et al.	Fibromyalgia	+	N/A
Becker et al.	Mixed chronic pain	+	N/A
<b>Clinical Trials of CBT for Insomnia</b>			
Cannici et al.	Cancer patients (some pain)	N/A	-?
Currie et al.	Mixed chronic pain	N/A	+?
Lichstein et al.	Medical and psychiatric (back pain most common DX)	N/A	N/A

## Psychotherapie und Psychoedukation bei chronischen Kiefer- und Gesichtsschmerzen

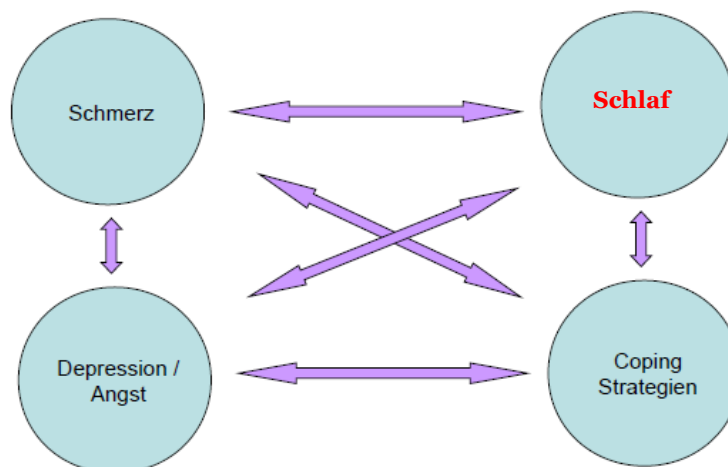


N = 30; Patienten nach kieferchirurgischem Eingriff;  
subjektives **Schmerzempfinden** hat über 8 Wochen Psychotherapie abgenommen.

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

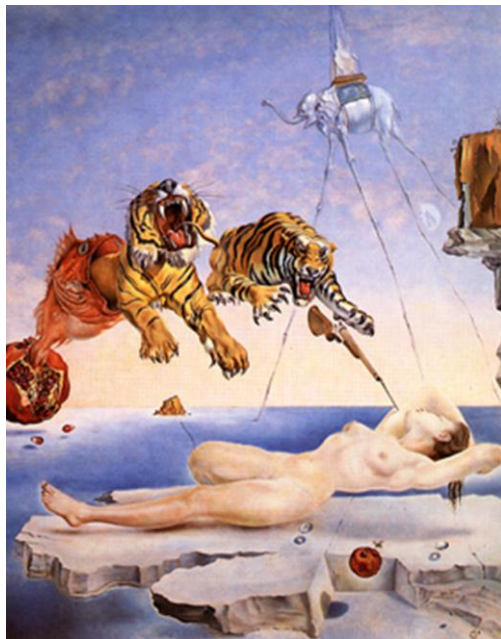
Jochum et al. 2015  
Chronische Kiefer- und  
Gesichtsschmerzen. Der Schmerz

## Schmerz – Schlaf – Depression: Komplexe Interaktion = Integratives Therapiekonzept



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch |

**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!**



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | [www.upkbs.ch](http://www.upkbs.ch) |