

# ANGST- UND SCHMERZ-REDUKTION bei Kindern

Studien, wie die folgende, lassen mein Hypnosezahnarzt-Herz höherschlagen: Im Frühjahr 2021 erschien im *Journal of the European Academy of Paediatric Dentistry* eine klinische Untersuchung mit dem Titel: „Hypnosis and progressive muscle relaxation for anxiolysis and pain control during extraction procedure in 8–12-year-old children: a randomized controlled trial“. Das Ergebnis nehme ich stolz vorweg: Hypnose und progressive Muskelentspannung (PMR = Progressive Muscle Relaxation) sind effektive Techniken zur Schmerz- und Angstreduktion bei Kindern!

Zahnextraktionen sind die Eingriffe, die bei Kindern am ehesten Angst- und Schmerzreaktionen auslösen. Bei 60 Kindern im Alter von acht bis zwölf Jahren wurde die Indikation zur Extraktion eines ersten Molaren gestellt. Die Kinder wurden randomisiert in drei Gruppen eingeteilt. Kurz vor dem zahnärztlichen Eingriff erhielten die Interventionsgruppen eine Hypnoseinduktion (H) mit Suggestion eines sicheren Ortes (Gruppe I) bzw. gezielte Suggestionen, ihre Muskulatur anzuspannen und zu entspannen (PMR, Gruppe II). Der Kontrollgruppe wurde keine spezielle Entspannungstechnik zuteil. Es wurde jedoch auf eine angemessene und wertschätzende Kommunikation sowie einen liebevollen Umgang mit den Kindern geachtet. Nach der Intervention (H, PMR) wurden an drei Zeitpunkten die Faktoren *Angst* (anhand Proposed Visual Facial Anxiety Scale), *Schmerz* (anhand Wong-Baker Faces Pain Scale), Pulsrate und Sauerstoffsättigung gemessen. Die Zeitpunkte waren definiert vor der Lokalanästhesie (LA), nach der LA und nach der Extraktion. Außerdem

wurden die Eltern sechs Stunden nach dem Eingriff kontaktiert, um zu berichten, ob die Einnahme eines Schmerzmedikaments notwendig geworden war.

In den Interventionsgruppen (H und PMR) wurde ein signifikanter Rückgang der Angst- und Schmerzwerte beobachtet. Die Hypnose war erfolgreich bei der Reduktion der Angst. Der angstreduzierte Zustand wurde bis zum Ende des Verfahrens mit einer postoperativ (mindestens sechs Stunden nach dem Eingriff) anhaltenden beruhigenden Wirkung aufrechterhalten.

Ich bin begeistert! Endlich eine klinische Untersuchung, die zeigt, dass es unter Umständen nicht ausreicht, „einfach nur“ nett und einfühlsam zu sein. Die Anwendung von Entspannungstechniken wie hypnotischen Verfahren oder PMR haben einen deutlich sichtbaren Effekt auf die Angst- und Schmerzreduktion bei Kindern, die auch nach der Behandlung noch anhält. Ein Großteil der Behandlungsgängste unserer Patienten ist auf eine stattgehabte traumatisierende Erfahrung in der Zahnarztpraxis zurückzuführen. Es sollte uns ein Anliegen sein, diese Erkenntnisse ernst zu nehmen, und zumindest zukünftig keine weiteren Angstpatienten zu „produzieren“.

Ich möchte Ihnen noch etwas verraten: Die Anwendung von Entspannungstechniken wie Hypnose oder PMR hat nicht nur für unsere Patienten einen positiven Effekt. Deren nachhaltig entspannende Wirkung schlägt sich insbesondere im eigenen Gemüt nieder und spiegelt sich zudem in der gesamten Praxisatmosphäre. Probieren Sie es doch einfach mal aus und machen Sie eine Weiterbildung. Informationen dazu finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose ([www.DGZH.de](http://www.DGZH.de)).

**Dr. med. dent. Carla Benz**

Zahnärztin • Mitglied der Fakultät Gesundheit  
Department Zahnmedizin, Universität Witten/Herdecke  
[info@tigertanz.com](mailto:info@tigertanz.com)



# Technik ist einfach

... mit den Technik-Profis



**Wartung  
vom Profi**

für einen störungsfreien  
Praxisbetrieb und weniger  
Ausfallzeiten Ihrer Geräte

2018-579-10264\_Stand: 24.01.2023