MedWiss.Online

Was hilft gegen Angst auf dem Zahnarztstuhl?

In einer jetzt veröffentlichten Metastudie untersuchten Wissenschaftler des Uniklinikums Jena die Wirksamkeit verschiedener nicht-medikamentöser Interventionen gegen psychische Belastung und Angst bei Zahnbehandlungen. In der Auswertung von insgesamt 29 Studien kamen sie zu dem Ergebnis, dass ausführliche Information, Musik, Entspannung und Ablenkung gegen leichte bis mittlere Zahnarztangst wirken. Hypnose erwies sich als am wirksamsten.

Der Empfang am Tresen ist überaus freundlich, das Wartezimmer hell und nicht voll, doch schon, wenn das Arbeitsgerät zu hören ist, und spätestens, nachdem sich der Patient auf den Zahnarztstuhl gesetzt hat, ist die Angst da. Für etwa jeden vierten Erwachsenen ist der Gang zum Zahnarzt mit psychischem Stress und Angst verbunden, bei etwa vier Prozent steigert sich das bis hin zu einer ausgeprägten Zahnbehandlungsphobie. Mit verschiedenen nicht-medikamentösen Maßnahmen wird versucht, den Patienten diese Angst zu nehmen, um ihnen eine entspanntere und möglichst stressfreie Zahnbehandlung zu ermöglichen.

Entspannungsübungen vorm Zahnziehen

Wie wirksam diese Interventionen sind, haben Psychologen und Zahnmediziner des Universitätsklinikums Jena jetzt in einer Metastudie untersucht. Für ihre Übersichtsarbeit sichteten sie zunächst über 3000 Studien, die zu diesem Thema in den vergangenen Jahrzehnten durchgeführt und veröffentlicht wurden. „Wir berücksichtigten aber nur Studien, deren Teilnehmer zufällig in die Interventions- und eine Kontrollgruppe aufgeteilt wurden“, beschreibt Sophia Burghardt eines der strengen Qualitätskriterien. Die Zahnärztin wertete in ihrer Doktorarbeit die Ergebnisse der schließlich verbleibenden 29 Einzelarbeiten mit insgesamt knapp 3000 Probanden aus. Sophia Burghardt: „In den Studien wurde die Wirkung von Maßnahmen wie Musikhören, Entspannungsübungen, Ablenkung, Hypnose oder ausführlicher Information vor und während der Behandlung bei zum Beispiel größeren Zahnfüllungen, Wurzelbehandlungen, dem Ziehen von Weisheitszähnen und der Implantatchirurgie untersucht.“

Hypnose am wirksamsten gegen Zahnarztangst

Das Ergebnis bestätigt die Wirksamkeit dieser Ansätze, den Patienten die Angst zu nehmen: „Wir waren überrascht, dass nahezu alle Interventionen wirksam waren, um die psychische Belastung zu verringern, ein Großteil der Patienten berichtete von einem Nachlassen der Angst. Die mit Abstand besten Ergebnisse zeigten sich beim Einsatz von Hypnose“, so die Psychologin PD Dr. Jenny Rosendahl, die die Metastudie leitete. Damit sieht sie das Ergebnis einer früheren Arbeit zur Wirksamkeit von Hypnose bei chirurgischen Eingriffen bestätigt. Sie ergänzt: „Eine schmerzlindernde Wirkung der untersuchten Maßnahmen ließ sich aber nicht nachweisen. Das liegt sicher auch daran, dass die meisten Zahnbehandlungen ohnehin unter Lokalanästhesie durchgeführt wurden.“

Mit ihrem Ergebnis wollen die Studienautoren Zahnmediziner bestärken, zusätzlich zur Standardbehandlung auch nicht-medikamentöse Maßnahmen für angespannte und ängstliche Patienten einzusetzen. Jenny Rosendahl: „Schon ablenkende Bilder oder Musik kann die Angst der Patienten verringern. Und der Aufwand für Hypnose muss auch nicht groß sein; in den untersuchten Studien kamen die Anweisungen hierfür vom Band.“

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Originalliteratur:

Sophia Burghardt, Susan Koranyi, Gabriel Magnucki, Bernhard Strauss, Jenny Rosendahl. Non-pharmacological interventions for reducing mental distress in patients undergoing dental procedures: Systematic review and meta-analysis. Journal of Dentistry, 2017, doi: 10.1016/j.jdent.2017.11.005.

Kontakt:

PD Dr. Jenny Rosendahl
Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena
Telefon: 03641/ 935482
E-Mail: Jenny.Rosendahl@med.uni-jena.de

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de