

01

Behandlungskonzept
Kopfschmerzen



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Kopfschmerzen

Chronische Kopfschmerzen stellen oft eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität dar und sind überdurchschnittlich häufig mit psychischen Komorbiditäten wie Angst-erkrankungen, Depressionen und Burnout assoziiert.

Wenn durch eine medikamentöse Behandlung allein die Beschwerden nicht gut kontrolliert werden können, ist eine multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende, stationäre Behandlung anzuraten.

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim führt seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen mit schulmedizinischen und naturheilkundlichen Konzepten bei chronischen Kopfschmerzen durch. Dabei geht eine genaue Diagnostik des Kopfschmerztyps der spezifischen Behandlung zwingend voraus.

Wir behandeln Kopfschmerzen sowohl im Rahmen einer **Krankenhaus-** als auch einer **Rehabilitationsbehandlung**.

Migräne nennt man ein zumeist einseitig auftretenden, pulsierenden, pochenden oder hämmernden, starken Kopfschmerz. Eine Migräneattacke kann bis zu drei Tage anhalten und geht häufig mit Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit einher. Der Verlauf der Krankheit ist chronisch, d. h. die Migräneattacken wiederholen sich in Abständen und oft über viele Jahre hinweg.

Treten sie über einen längeren Zeitraum auf, kann es zum übermäßigen Verbrauch von Schmerzmedikamenten (Analgetika) kommen, der seinerseits wiederum Kopfschmerzen verursacht (**medikamenteninduzierter Kopfschmerz**).

Vor und während der Migräne kann eine sogenannte **Aura** auftreten, während der entweder Seh-, Sprach-, Gefühls- oder Bewegungsstörungen auftreten.

Bei der Therapie der Migräne wird die Behandlung des akuten Anfalls von der prophylaktischen Einflussnahme unterschieden.

Andere Kopfschmerzformen wie z. B. **Spannungskopfschmerzen**, **Clusterkopfschmerzen** oder auch von der Halswirbelsäule (HWS) bedingte, d.h. **zervikogene Kopfschmerzen** müssen von einer Migräne unterschieden werden und benötigen jeweils eine spezifische Behandlungsstrategie. Vor der Therapie ist daher eine genaue Diagnose wichtig.

Häufig kommen Menschen mit einer Kombinationen verschiedener Kopfschmerzarten zur stationären Behandlung, da dieser **Kombinationskopfschmerz** besonders schwer zu beherrschen ist.

Kopfschmerzen neigen häufig dazu, immer öfter aufzutreten und hartnäckiger zu werden. Dann ist eine intensive und qualifizierte Behandlung unter Einbeziehung verschiedener Fachrichtungen notwendig, um eine durchgreifende Besserung zu erreichen.

Die Behandlungsangebote unserer Klinik umfassen neben den in den Richtlinien empfohlenen Behandlungen auch naturheilkundliche und komplementäre Verfahren.

Folgende **Behandlungsangebote** werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Ärztliche Behandlungen

Akupunktur, **Infusionen** und **schmerzlindernde Medikamente** werden häufig zur Linderung von Schmerzen eingesetzt. Bei anfallsartigen Schmerzen wird eine Anfallstherapie und evtl. eine Prophylaxe-Behandlung erarbeitet. Bei starken Schmerzen ist oft eine Kombination der verschiedenen Methoden notwendig.

Auch eine Behandlung durch **transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)** oder mit einem **Interferenzgerät** kann die Schmerzen lindern. Bei guter Wirkung können wir für Sie ein entsprechendes Leihgerät für Zuhause verschreiben.

Während Medikamente meist nur die Symptome überdecken, wird mit **Nervenblockaden** am Kopf oft nicht nur eine kurzfristige Schmerzlinderung, sondern auch eine anhaltende Schmerzbesse- rung erzielt. In Einzelfällen sind auch Sympathikusblockaden (Stellatumblockaden²) oder das Anspritzen der kleinen Wirbel- gelenke der HWS (Facettengelenke) unter Röntgenkontrolle hilf- reich.

Die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlungen sind bei Kran- kenhausbehandlungen deutlich besser als bei Rehabilitationsbe- handlungen.

Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten schulmedizi- nischen Angebot auch eine kompetente naturheilkundliche Be- handlung.

Das vorrangige Grundprinzip der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund.

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von der **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt. Auch naturheilkundliche Schmerzmittel stehen bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulationsfähigkeit des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Kör- pers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Auslei- tungstherapien**, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes**, Be- handlung von **Störfeldern**³, **Sphinx-Therapie**⁴ und **Fastenkuren** verbessert werden.

¹ Weitere Informationen unter www.kopfschmerzen.li

² Blockade des Ganglion stellatum (Nervennoten des vegetativen Nervensystems)

³ Störfelder sind z.B. chronische Entzündungsherde oder Narben, die die gesamte Körperregulation beeinträchtigen.

⁴ Mehr Informationen unter www.healing-sphinx.com

Physiotherapie

Das vorrangige Ziel der krankengymnastischen Behandlung ist es, die Entspannungsfähigkeit der Halswirbelsäulen-, Nacken- und Kopfmuskulatur zu fördern.

Dabei kommen verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Manuelle Therapie**, **PNF⁵**, **Craniosakraltherapie**, **Yoga** und **Triggerpunktbehandlungen** zur Anwendung. Unterstützend können chirotherapeutische Manöver an den Wirbelgelenken helfen.

Massagen der HWS-Muskulatur sind passive Verfahren und vorwiegend sinnvoll, wenn eine aktive Beübung aufgrund der starken Muskelverspannungen und Schmerzen noch nicht möglich ist.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Das Erlernen von **Yoga-** und **Zilgrei-Übungen** kann hierbei zur Schmerzlinderung und Entspannung sehr hilfreich sein.

Physikalische Anwendungen

Als physikalische Anwendungen können unterstützend **Wärmeapplikationen** (Rotlichtlampen, Rotlichtkabine, Moorpackung, Bäder), **Ultraschallbehandlung** zur Lockerung der tiefen HWS-Muskulatur, **Elektrotherapie**, **Hochton-Behandlungen⁶** sowie **pulsierende Magnetfelder** eingesetzt werden.

Schmerzpsychologische Angebote

Häufig kommt es durch das Auftreten von Kopfschmerzen zu erheblichen Schwierigkeiten, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr bestmöglich umzugehen.

Es ist unumstritten, dass Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung und Einschränkungen in der Entspannungsfähigkeit zur Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Kopfschmerzen beitragen.

Da depressive Stimmungen und andere psychische Komorbiditäten wie Ängste und Burnout den medikamentösen Therapieerfolg verringern, sind diese psychodiagnostisch im Vorfeld einer Behandlung abzuklären und mitzubehandeln.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es daher meist hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**, **Autogenes Training**, **Phantasieren**, **Übungen aus der Atemschule** oder **Qi Gong**).



In psychologischen **Einzelgesprächen** und **Schmerzbewältigungsgruppen** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Eine besondere Bedeutung kommt dem **Stressbewältigungstraining** zu.

Häufig ist das Arbeiten mit einem **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer z. B. die Handtemperatur oder der Durchmesser der Schläfenarterie rückgemeldet. So können Sie lernen, Ihre Anspannung bewusst zu mindern und die Gefäße zu erweitern.

Hypnose und **Selbsthypnose** können sowohl die Schmerzen lindern als auch die Heilungsprozesse unterstützen.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiterin informiert und unterstützt Sie gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die **umfassende Information über das Krankheitsbild** und die sinnvollen Therapien sowie die **Vermittlung eines Selbstübungsprogramms**. Dieses ermöglicht Ihnen, die Weiterbehandlung als mündige(r) und kompetente(r) Partner/-in mit Ihrem Therapeuten zu gestalten und selbst zu Ihrer Genesung weiter beizutragen.

Fächerübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den mindestens **zweimal wöchentlich stattfindenden Visiten** und bei den **wöchentlichen interdisziplinären Teamsitzungen** abgestimmt.

⁵ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

⁶ Weitere Informationen unter www.gesundheits-lexikon.com/Physikalische-Therapie/Hochton-Therapie/

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Die Behandlung basiert immer auf den folgenden Grundsätzen:

- Gemeinsam formulierte Ziele bestimmen die Ausrichtung der Behandlung.
- Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen mit eingebunden.
- Wir als Therapeuten und Sie als Patient/-in sind gemeinsam für das Gelingen der Behandlung verantwortlich.
- Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie am Ende Ihrer Behandlung

- deutlich weniger Kopfschmerzen haben
- gegebenenfalls eine wirksame Medikamenteneinstellung haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- viel über Ihre Erkrankung und chronische Schmerzdynamiken gelernt haben
- hilfreiche Übungen für zu Hause erlernt haben
- besser mit den verbleibenden Schmerzen und Einschränkungen umgehen können
- und mehr Freude am Leben haben



Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim

Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Schönbornstr. 10 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 5493-44 · Fax: 07931 5493-50

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 1983 198
E-Mail: schmerzlinik@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com