

12

Behandlungskonzept
Schmerzen im Beckenbereich



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

Schmerzen im Beckenbereich

Schmerzen im Beckenbereich können verschiedene Ursachen haben. Am häufigsten sind sogenannte myofasziale d.h. durch Muskeln und Sehnen bedingte Schmerzen, die sowohl den Gesäßbereich betreffen als auch häufig in die Beine und in die Leisten ausstrahlen.

Wenn hierbei der **Piriformis-Muskel**, der tief im Gesäß quer vom Kreuzbein zum Oberschenkel zieht, besonders betroffen ist, spricht man von einem Piriformis-Syndrom. Das Piriformis-Syndrom kann auch zu Gefühlstörungen im Waden- und Fußbereich führen, wenn der Muskel auf den Ischiasnerv drückt.

Das sogenannte **Myofasziale Beckenringsyndrom**, das neben muskulären Störungen auch Bewegungsstörungen der Iliosakralgelenke (Kreuz-Darmbeingelenke) umfasst, ist häufig sehr hartnäckig, da es sich hierbei um Störungen der größten Muskeln in unserem Körper handelt.

Als **Kokzygodynie** werden Steißbeinschmerzen bezeichnet. Am Steißbein setzen ein Teil der Beckenbodenmuskulatur und der große Gesäßmuskel (Gluteus maximus) an. Dieses erklärt, warum Schmerzen im Steißbeinbereich häufig sehr langwierig sind und meist nur durch eine gezielte Behandlung des Beckenbodens und der Beckenmuskulatur zu bessern sind.

Schmerzen im Beckenboden (**anogenitale Schmerzsyndrome**), die die Region um den Genitalbereich und um den Anus herum betreffen, können ebenfalls ihre Ursache in muskulären Verspannungen und Ungleichgewichten haben.

Hiervon abzugrenzen ist die **Pudendusneuralgie**, bei der es zu einer Schädigung oder Quetschung des Pudendusnervs kommt. Dieses Schmerzsyndrom ist durch einseitige, sehr beeinträchtigende, brennende Schmerzen im Genitalbereich charakterisiert.

Häufiger treten Beckenschmerzen auch nach Operationen oder Verletzungen im Beckenbodenbereich auf.

Zudem können Beckenbodenschmerzen auch Ausdruck einer vorrangig psychosomatischen Erkrankung sein (**Somatoforme Schmerzstörung**).

Die Diagnostik und Therapie von Beckenschmerzen bedarf eines erfahrenen Untersuchers und evtl. fachärztlicher Zusatzuntersuchungen (z. B. Urologe, Gynäkologe, Proktologe).

Häufig sind die Ursachen nicht leicht zu beheben und die besten Behandlungsergebnisse durch eine interdisziplinäre/multimodale Schmerztherapie zu erreichen.

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim führt Behandlungen bei Beckenschmerzen sowohl im Rahmen einer **Krankenhaus-** als auch einer **Rehabilitationsbehandlung** durch. Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Ärztliche Behandlungen

Primär ist eine genaue Untersuchung der beckenumfassenden Muskulatur und des Beckenbodens wichtig. Zudem ist abzuklären, inwieweit die durchgeführte Diagnostik ausreichend ist.

Oft können **Spritzen mit einem örtlichem Betäubungsmittel** zur Lösung von chronischen Muskelverspannungen beitragen. **Kaudalanästhesien** (= Sakralblockaden) sind ebenfalls oft hilfreich, da hierdurch eine Entspannung und Schmerzfreiheit im gesamten Becken erreicht werden können. Die Spritzen begünstigen nicht nur eine effektive Krankengymnastik, sondern haben zusätzlich auch einen steigernden Effekt auf die Durchblutung und den Muskelstoffwechsel und wirken sich somit oft sehr positiv auf den Heilungsverlauf aus.

In ausgewählten Fällen kann die Anlage eines **Schmerzkatheters** sinnvoll sein. Schmerzkatheter sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird. Im Falle des Beckenringsyndroms haben sich der sogenannte N. ischiadicus-Katheter und ein Kaudal- bzw. Peridural-Katheter¹ bewährt.

Auch **Akupunktur**, **Infusionen** und **schmerzlindernde Medikamente** werden, wenn sinnvoll, zur Unterstützung der Behandlung eingesetzt. Bei starken Schmerzen ist oft eine Kombination der Methoden notwendig. In Einzelfällen kann das Anspritzen der kleinen Wirbelgelenke (Facetten) unter Röntgenkontrolle sinnvoll sein.

Manualtherapeutische Behandlungen (Chirotherapie) – insbesondere der Iliosakralgelenke und der Lendenwirbelsäule – können ebenfalls zur Heilung beitragen.

Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angebot** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**.

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

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt.

Die Regulation des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien**, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes**, **Behandlung von Störfeldern**², **Sphinx-Therapie**³ und **Fastenkuren** verbessert werden.

¹ Weitere Informationen unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Periduralanästhesie>

² Störfelder sind z.B. chronische Entzündungsherde oder Narben, die die gesamte Körperregulation beeinträchtigen.

³ Mehr Informationen unter www.healing-sphinx.com



Physiotherapie

Je nach Art des Schmerzes im Beckenbereich kommen verschiedene **Triggerpunktbehandlungen**, **spezielle Techniken aus dem Bereich der manuellen Therapie**, **PNF⁴**, **funktionale Integration** und **Craniosacrale Behandlungen** zur Anwendung. Dabei werden natürlich auch funktionell eng verbundene Systeme wie die LWS und das craniosakrale System mit in die Behandlung einbezogen. Insbesondere die Behandlung am Beckenboden erfordert viel Erfahrung und besondere Kenntnisse.

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

Schmerzpsychologische Angebote

Häufig kommt es durch das Auftreten von Steißbein- und Beckenschmerzen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Stimmung und des Allgemeinbefindens. Es fällt den Betroffenen oft schwer, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr bestmöglich umzugehen.

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

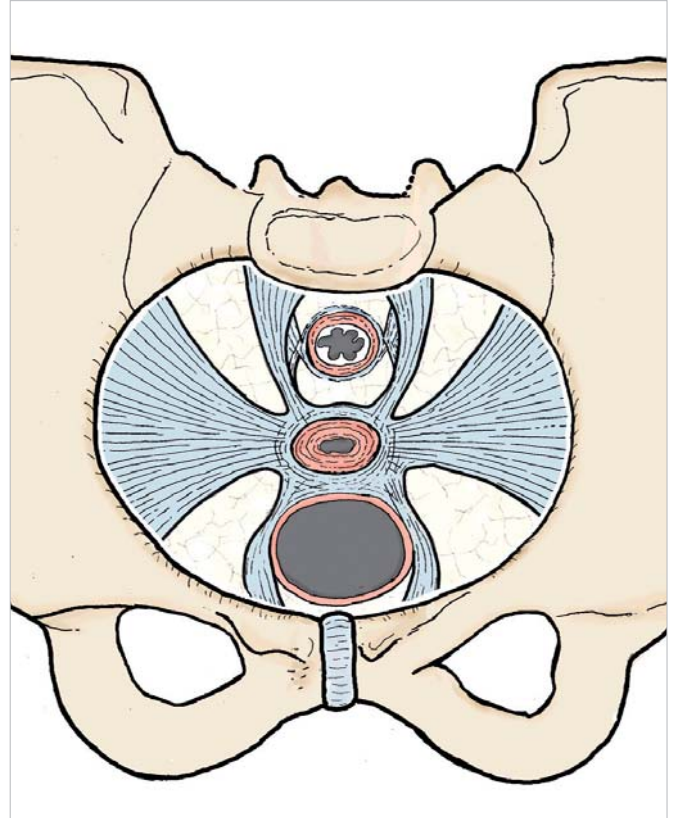
In psychologischen **Einzelgesprächen** und einem **Schmerzbewältigungstraining** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende Erkrankungen (sogenannte Komorbiditäten) wie Depressionen, Ängste, und Burnout können in diesem Rahmen mitbehandelt werden.

Manchmal ist zudem das Arbeiten mit den **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer die Anspannung der Muskulatur rückmeldet. So können Sie lernen, Ihre Anspannung bewusst zu mindern.

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**. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

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.

⁴ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

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 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 Schmerzen haben
- eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- viel über Ihre Erkrankung und chronischen 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