

00

Behandlungskonzept
**Multimodale
Schmerztherapie**



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

Multimodale Schmerztherapie

Chronische Schmerzen können sehr verschiedene Auslöser haben. Beispiele für Schmerzursachen sind orthopädische Erkrankungen wie ein Bandscheibenvorfall, neurologische Krankheitsbilder wie Kopfschmerzen oder auch primär stressbedingte Formen wie psychosomatische Bauchschmerzen. Bei längerem Bestehen bilden all diese verschiedenen Krankheitsbilder ähnliche Gemeinsamkeiten aus, die in ihrem Vollbild als **chronische Schmerzkrankheit** bezeichnet werden. Der Schmerz bekommt eine bestimmende Rolle im Leben und kann zu einem wahren Tyrannen werden.

Das Schmerzsystem stammt aus dem Tierreich und ist für Zeiträume von bis zu wenigen Wochen entworfen. Dann ist ein Tier entweder gesundet oder stirbt. Die für diesen kurzen Zeitraum angemessenen Verhaltensweisen (wie Schonung, Rückzug und sich versorgen lassen) bilden auch die Grundstruktur für das menschliche Schmerzverhaltenssystem.

Wenn diese Verhaltensweisen über Monate und Jahre fortgeführt werden, führen sie zu Muskel- und Knochenabbau, körperlichem Leistungsverfall, sozialer Isolierung, Abhängigkeit, Hilflosigkeit, Depression und Ängsten. Der Schmerz wird so zum Herrn über das Leben.

Daher ist es verständlich, dass alle wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen, dass eine Behandlung chronischer Schmerzen sehr viel effektiver wird, wenn neben einer kompetenten körperlichen Behandlung auch Informationen über die Schmerzchronifizierung und die Bearbeitung psychischer Risikofaktoren mit in die Behandlung einbezogen werden. Auch die Berücksichtigung und Verbesserung der beruflichen/familiären Umstände ist oft entscheidend für das Gelingen der Behandlung.

Auch die körperlichen Therapien werden immer weiter entwickelt und neben immer effektiveren Medikamenten steht in unserer Klinik eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten aus der Schulmedizin, Naturheilkunde, Physiotherapie, Ergotherapie und Psychotherapie zur Verfügung. Auch setzen wir hilfreiche Techniken aus anderen Kulturen wie Yoga, Qigong, Akupunktur und Meditation ergänzend ein.

Die Grundlage unserer Behandlung ist somit immer ein multimodales, d. h. aus mehreren Elementen zusammengesetztes Therapiekonzept unter Einbezug körperlicher und psychologischer Behandlungen und unter Einbezug von schulmedizinischen und naturheilkundlichen Verfahren.

Wir führen sowohl Krankenhaus- als auch Rehabilitationsbehandlungen durch.

Ärztliche Behandlungen

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde, die Überprüfung, ob weitere diagnostische Schritte notwendig sind, und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Oft ergibt eine Überprüfung der **medikamentösen Therapie** Möglichkeiten der Optimierung. Meistens können wenig wirksame oder im Verlauf der Behandlung nicht mehr notwendige Medikamente ausgeschlichen werden. Auch können häufig besser wirksame oder weniger nebenwirkungsreiche Wirkstoffe gefunden werden. Im Durchschnitt werden die Patienten bei uns mit etwa 25 % weniger Medikamenten (kosten) entlassen.

Spritzen mit örtlichem Betäubungsmitteln können zur Lösung von chronischen Muskelverspannungen und einer Beruhigung des überreizten Schmerzsystems beitragen. Die Spritzen begünstigen auch eine schmerzarme und effektive Krankengymnastik und haben einen steigernden Effekt auf die Durchblutung und den Muskelstoffwechsel. In hartnäckigen Fällen kann die Anlage eines **Schmerzkatheter** sinnvoll sein.

Bei entsprechender Indikation können wir **unter Ultraschall-Kontrolle** zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken Medikamente gezielt an Facettengelenke oder Nervenwurzeln injizieren.

Manualtherapeutische Behandlungen (Chirotherapie), Akupunktur und TENS-Behandlungen werden ebenfalls zur Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung eingesetzt.

Insgesamt gesehen sind ärztliche Interventionen wie Spritzen und Katheter nur als vorübergehende „Starthilfen“ zu sehen, die eine Rückkehr zu mehr Eigenaktivität unterstützen sollen.

Die ärztlichen Behandlungsmöglichkeiten sind im Rahmen einer Krankenhausbehandlung größer als bei einer Rehabilitationsbehandlung.

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. Auch naturheilkundliche Schmerzmittel stehen bei entsprechender Indikation zur Verfügung.



Die Regulation des Körpers, d. h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie und Ergotherapie

Die physio- und ergotherapeutischen Behandlungen stellen ein weiteres wichtiges Standbein bei der Schmerzbehandlung dar. Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunkt-Behandlungen**, **Manuelle Therapie**, **PNF¹** und **Schädelplattenarbeit** zur Anwendung. Wichtige Ziele sind eine **verbesserte Körperwahrnehmung**, **Förderung der Entspannungsfähigkeit**, **Optimierung der Koordination** und **muskuläre Kräftigung**. Durch eine verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer kann wieder eine angemessene körperliche Aktivität aufgenommen werden.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu gehören auch Übungen in der Gruppe und Anleitung zum Schröpfen. Das Erlernen von **Yoga-Übungen** kann zur Schmerzlinderung und Entspannung sehr hilfreich sein. Zudem können Muskeln gezielt in der **Medizinischen Trainingstherapie** beübt werden.

Die Ergotherapie ist besonders darauf ausgerichtet, die Alltagsfunktionen wieder herzustellen und umfasst unter anderem auch Hilfsmittelberatungen. Ergotherapeutische Techniken spielen eine große Rolle bei der Behandlung von Nervenschmerzen.

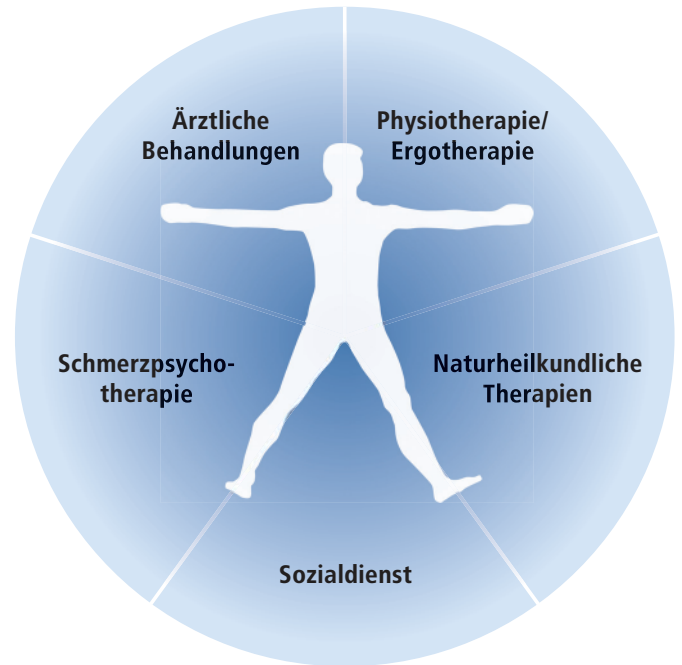
Schmerzpsychologische Behandlungen

Die **Schmerzpsychotherapie** ist, wie oben erklärt, ein wichtiges Element in der Behandlung.

Häufig kommt es bei chronischen Schmerzen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Stimmung und des Allgemeinbefindens. Es fällt oft schwer, die Erkrankung zu akzeptieren und konstruktiv mit ihr 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).

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Achtsamkeitsmeditation**, **Körperwahrnehmungstraining**, **Yoga** und **Atemtherapie** an.



In **psychologischen Einzelgesprächen** und einem **Schmerzbewältigungstraining** im Gruppenrahmen können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zu deren Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende oder durch die Schmerzen bedingte Erkrankungen (sogenannte Komorbiditäten) wie Depressionen, Ängste und Burnout werden in diesem Rahmen mitbehandelt.

Manchmal ist zudem das Arbeiten mit einem **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer z. B. die Anspannung der Muskulatur sichtbar gemacht. So können Sie lernen, Ihre Anspannung bewusst zu mindern. Auch andere schmerzrelevante Körperfunktionen wie die Atmung, die Hauttemperatur oder der Gefäßdurchmesser können gezielt verbessert werden.

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.

¹ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

Gemeinsam gegen den Schmerz!

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 „Hilfe zur Selbsthilfe“**. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten in größtmöglicher Unabhängigkeit von der Hilfe Anderer zu ermöglichen.

Fächerübergreifende Zusammenarbeit

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

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
- einen Einblick in ihre seelisch- körperliche Schmerzdynamik haben
- eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- 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: info@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com