

02

Behandlungskonzept

**Obere Rückenschmerzen –
Zervikalsyndrom und
Zervikobrachialgie**



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

Obere Rückenschmerzen – Zervikalsyndrom und Zervikobrachialgie

Beschwerden im oberen Rückenbereich können unterschiedliche Ursachen haben und es bedarf einer genauen körperlichen Untersuchung, oft auch mit Hilfe von Röntgen, CT, MRT, um diese in ihrer Bedeutung einschätzen zu können.

Häufig spielt eine Kombination aus körperlichen, seelischen und zwischenmenschlichen Themen eine große Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von oberen Rückenschmerzen.

Ambulante Behandlungen reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen. Insbesondere schon länger anhaltende Rückenschmerzen sprechen nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt bei Rückenleiden durch. So können insbesondere auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung zugeführt werden.

Die Behandlung von Rückenschmerzen stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.

Wir führen bei Rückenschmerzen sowohl **Krankenhaus-** als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch.

Ein **Zervikalsyndrom** beschreibt Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) und der Schulter-Nacken-Region und wurde früher auch als mittleres HWS-Syndrom bezeichnet. Die Schmerzen sind fast immer durch Muskelverspannungen, Fehlhaltungen und/oder degenerative Veränderungen (Abnutzungserscheinungen) bedingt. Die arthrotischen Veränderungen der kleinen Wirbelgelenke im HWS-Bereich werden als Uncarthrose bezeichnet. Sie können zu einer Verengung des Wirbelkanals beitragen (zervikale Spinalkanalstenose) oder einzelne Nervenabgänge verengen (Neuroforamenstenose).

Bei Ausstrahlung in einen oder beide Arme spricht man von einer **Zervikobrachialgie** oder einem unteren HWS-Syndrom. Sie kann muskulärer (pseudoradikuläre Schmerzen) oder aber nervenbedingter Natur sein (radikuläre Schmerzen).

Radikuläre Schmerzen entstehen durch Entzündungen oder Quetschungen der Nervenwurzel. Sie gehen häufig mit Gefühlsstörungen und Ausfällen der Muskulatur einher. Typische Ursachen sind ein Bandscheibenvorfall oder eine Verengung des knöchernen Austritts aus der Wirbelsäule (Foramenstenose).

Seltener ist die Zervikobrachialgie durch Beschädigungen des Nervenplexus im Schulter-Nacken-Bereich (Plexus-schaden), Plexusausrisse oder Verengungen im HWS- und Schulterbereich (z. B. Thoracic-outlet-Syndrom) bedingt.

Schmerzen, die von der HWS in den Kopf ausstrahlen, werden als **Zervikozephalgie** oder oberes HWS-Syndrom bezeichnet. In aller Regel sind diese muskulär oder degenerativ¹ verursacht.

Ähnliche Schmerzen können aber auch bei der Okzipitalisneuralgie oder einigen Kopfschmerzformen (zervikogener Kopfschmerz, Clusterkopfschmerz, Migräne, chronisch paroxysmale Hemicrania und Hemicrania continua) auftreten.

Insgesamt gesehen machen nervenbedingte Schmerzen (durch Bandscheibenschäden, Bedrängung der Nervenwurzel am knöchernen Austrittspunkt der Wirbelsäule sowie Kompressions-syndrome) nur eine geringe Prozentzahl der Beschwerden aus. Der Großteil der Beschwerden ist muskulärer Natur und wird durch Abnutzungserscheinungen begünstigt.

Die Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich werden oft als sehr quälend wahrgenommen und können die Lebensqualität massiv einschränken.

Häufig gibt es psychische, familiäre oder berufliche Belastungsfaktoren, die die Erkrankung mit unterhalten. Auch Fehlhaltungen der Wirbelsäule und des Kopfes wirken oft erheblich verstärkend.

Zervikalsyndrome neigen dazu, immer hartnäckiger zu werden und sich auf andere Körperregionen auszudehnen, insbesondere auf den unteren Rückenbereich, auf die Arme und auf den Kopf.

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

Ärztliche Behandlungen

Akupunktur, Infusionen und schmerzlindernde Medikamente werden häufig zur Linderung der Schmerzen eingesetzt. Bei starken Schmerzen ist eine Kombination der 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.

Durch **Infiltrationen, Nervenblockaden** und Schmerzkatheter wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auf den Heilungsverlauf erzielt.

Schmerzkatheter² sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird. Bei Schulter- und Nackenschmerzen hat sich vor allem der interskalenäre Plexuskatheter sehr bewährt. Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelentspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

¹ durch Abnutzungserscheinungen bedingt

² Weitere Informationen unter www.schmerzlinik.com/nervenblockaden-kontinuierlich



Bei Nackenschmerzen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockaden) mit **Stellatumblockaden**³ hilfreich sein. In einigen Fällen ist das Anspritzen der kleinen Wirbelgelenke der HWS (Facettengelenke) unter Röntgenkontrolle hilfreich.

Manualtherapeutische Behandlungen (Chirotherapie) können in ausgewählten Fällen zur Heilung beitragen.

Die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlungen sind bei Krankenhausbehandlungen deutlich besser als bei Rehabilitationsbehandlungen.

Wenn sich Hinweise auf die Notwendigkeit einer dringenden operativen Behandlung ergeben, kann eine neurologische oder neurochirurgische Vorstellung bzw. Weiterleitung erfolgen.

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 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 Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien**, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes**, **Behandlung von Störfeldern**⁴, **Sphinx-Therapie**⁵ und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Das vorrangige Ziel der krankengymnastischen Behandlung ist es, die Entspannungsfähigkeit der HWS- und Nackenmuskulatur zu fördern und dann die Kräftigung und Koordination der Muskelgruppen zu verbessern.

Dabei kommen verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Manuelle Therapie**, **PNF**⁶, **Craniosakraltherapie** und **Triggerpunktbehandlungen** zur Anwendung.

Qi Gong- und **Yoga-Übungen** können insbesondere für die Koordination und Kräftigung des Rückens hilfreich sein. **Massagen** sind passive Verfahren und sind sinnvoll, wenn eine aktive Bewegung 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 **Zilgri-Übungen** kann hierbei zur Schmerzlinderung und Entspannung sehr hilfreich sein.

Physikalische Anwendungen

Als physikalische Anwendungen haben sich besonders **Wärmeapplikationen** (Rotlichtlampen, Rotlichtkabine, Moorpackung, Bäder), **Kryotherapie**⁷, **Ultraschallbehandlung** zur Lockerung der tiefen Muskulatur, **Elektrotherapie**, **Hochton-Behandlungen**⁸ sowie **pulsierende Magnetfelder** bewährt.

Sehr erfolgreich ist auch die **Sphinx-Therapie**⁹, da sie sowohl auf die Durchblutung als auch auf die Schmerzen und den Zellstoffwechsel Einfluss nimmt. Diese hocheffektive Behandlungsform wird über ein komplexes Computerprogramm gesteuert und hat einen stark entgiftenden Effekt.

Schmerzpsychologische Angebote

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

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

In psychologischen **Einzelgesprächen** und **Schmerzbewältigungsgruppen** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende Erkrankungen wie Depressionen, Ängste und Burnout können in diesem Rahmen mit behandelt werden.

³ Blockade des Ganglion stellatum (Nervenknotten des vegetativen Nervensystems)

⁴ Störfelder sind z.B. chronische Entzündungsherde oder Narben, die die gesamte Körperregulation beeinträchtigen.

⁵ Mehr Informationen unter www.healing-sphinx.com

⁶ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

⁷ Kältebehandlungen

⁸ Weitere Informationen unter www.gesundheits-lexikon.com/Physikalische-Therapie/Hochton-Therapie/

⁹ Mehr Informationen unter www.healing-sphinx.com

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Häufig ist das Arbeiten mit einem **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer z. B. die Anspannung der Muskulatur rückgemeldet. 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**. 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 Pflorgeteams 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.

Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen selbstverständlich mit eingebunden.

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 Schmerzen haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- nur wirksame und notwendige Medikamente einnehmen
- 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: info@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com