Schmerzmedizin Hellersen

Multimodale Schmerztherapie

Mein Ausweg aus der Schmerzfalle

Wir gemeinsam.
Von Mensch zu Mensch.

FOCUS TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2023 NORDRHEIN-WESTFALEN
FOCUS-GESUNDHEIT 08/2022 IN KOOPERATION MIT FACT FIELD

Schmerzpatientenhandbuch

www.schmerzmedizin-hellersen.de

Inhaltsverzeichnis

Multimodale Schmerztherapie

3 Einleitung
4 Der Ausweg aus der Schmerzfalle

Schmerz

6 Teufelskreis Schmerz
8 Bewegungsprofil Schmerzpatient
9 Facetten des Schmerzes bei chronischen Schmerzpatienten
10 Warnsignale
12 Schmerzempfinden
14 Biofeedback

Diagnostik

17 Leistungsdiagnostik
18 Multimodale Diagnostik

Therapie

19 Therapieangebot
20 Therapieelemente
22 Psychotherapie
24 Schmerz und Schmerzmittel
26 Spezielle Schmerztherapie
27 TENS-Gerät
29 Achtsamkeitsbasierte kreative Körpertherapie
30 Tanz- und Bewegungstherapie
30 Therapeutische Mal- und Kunsttherapie
31 Physiotherapie
35 Faszientherapie
36 Entspannungsverfahren
38 Medikation
39 Meine Gedanken und Notizen

Wir Ärzte und Therapeuten in der Schmerztherapie sehen uns in der Verantwortung, Ihnen beim Umgang mit Ihren Schmerzen zu helfen, auch wenn die Schmerzen trotz Behandlung der Grunderkrankung weiter bestehen werden.

Unser Ziel ist es, Ihnen durch eine bessere Schmerzkontrolle zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Dies findet durch die Anwendung und Kombination verschiedener Therapien statt.

Ihnen zuzuhören und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen ist für uns eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.

Die Spezielle Multimodale Schmerztherapie ist zeitintensiv und erfordert viel Einfühlungsvermögen und Selbstbeteiligung.

Daher ist es wichtig, sich selbst in die Verantwortung zu nehmen. Denn nur mit einer aktiven Mitarbeit kann die Therapie zum Erfolg führen.

Der Ausweg aus der Schmerzfalle

Gedanken, Gefühle und unser Verhalten beeinflussen den Schmerz zusätzlich. Durch eine langjährige Leidensgeschichte ist die Psyche der Schmerzpatienten beeinträchtigt und hat zum Rückzug von ihrem sozialen Leben und zur Inaktivität geführt. Gemeinsam mit dem Patienten wird ein Ausweg aus diesem Teufelskreis gesucht und an einer Verhaltensveränderung im Alltag gearbeitet. Es werden Erklärungen für ein manchmal kontraproduktives Verhalten gefunden und neue Wege aus diesem Dilemma aufgezeigt. Dies geschieht in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit. So sind neben Schmerzpsychologen auch Orthopäden, Neurochirurgen, Physiotherapeuten, Sportmediziner sowie auch Kunst-, Tanz-, Entspannungs- und Achtsamkeitstherapeuten involviert. Die Psychotherapie zielt beispielsweise darauf ab, wieder zu lernen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und eigene Signale zu deuten. Dies kann auch die Reduktion von Schmerz bewirken. Mit der Physiotherapie wird die Bewegung gefördert. Sie steigert die Stoffwechselaktivität und regeneriert krankes Gewebe und fördert den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Ein gesunder Stoffwechsel entlastet die Organe und andere Gewebe. Und auch Musik kann den Körper ebenfalls positiv beeinflussen. Durch die ganzheitliche Behandlung bekommt der Körper die Möglichkeit, in regenerative Phasen zu kommen. Dies hilft den Teufelskreis Schmerz zu durchbrechen.

Für jeden Patienten wird ein individueller Therapieplan erstellt. So ist auch eine Kombination mit einer Katheterschmerztherapie oder Injektionsbehandlungen möglich. Ziel dieser ergänzenden Therapie ist, die Nervenbahnen so zu beeinflussen, dass die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verringert oder sogar ganz verhindert wird. „Die wichtigsten Komponenten in der Behandlung sind Einfühlungsvermögen und Zeit, weshalb die Patienten für mehrere Tage stationär aufgenommen werden“, erklärt Dr. Wolfgang Welke, Chefarzt des Zentrums für Spezielle Schmerzmedizin an der Sportklinik Hellersen.

Voraussetzung für das Gelingen der Therapie ist allerdings immer, dass der Patient willens ist, mitzuarbeiten und sich offen für Veränderungen der Lebenssituation zeigt. Am Anfang der Therapie sollte daher auch ein realistisches Therapieziel bestimmt werden, welches für den Patienten erreichbar ist.

Dr. Wolfgang Welke
Chefarzt Spezielle Schmerzmedizin

Die wichtigsten Komponenten
in der Behandlung sind
Einfühlungsvermögen
und Zeit.

Teufelskreis Schmerz

Patienten mit chronischen Schmerzen finden sich oft in einem Teufelskreis wieder, der den adäquaten Umgang mit den Schmerzen schwerer macht.

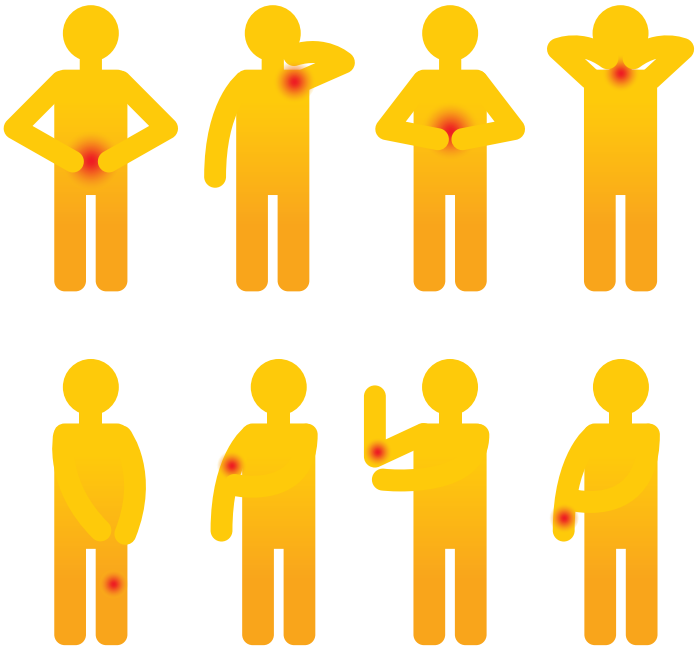
Das Schmerzerleben führt zu der Überzeugung, dass Aktivität gleich Schmerz bedeutet und löst daher Ängste vor zusätzlichen Schmerzen aus. Die Folge ist eine stark eingeschränkte Bewegung, was die Entwicklung und Stabilisierung der chronischen Schmerzkrankheit unterstützt.

Dies führt zur Entwicklung des sogenannten „Teufelskreis Schmerz".

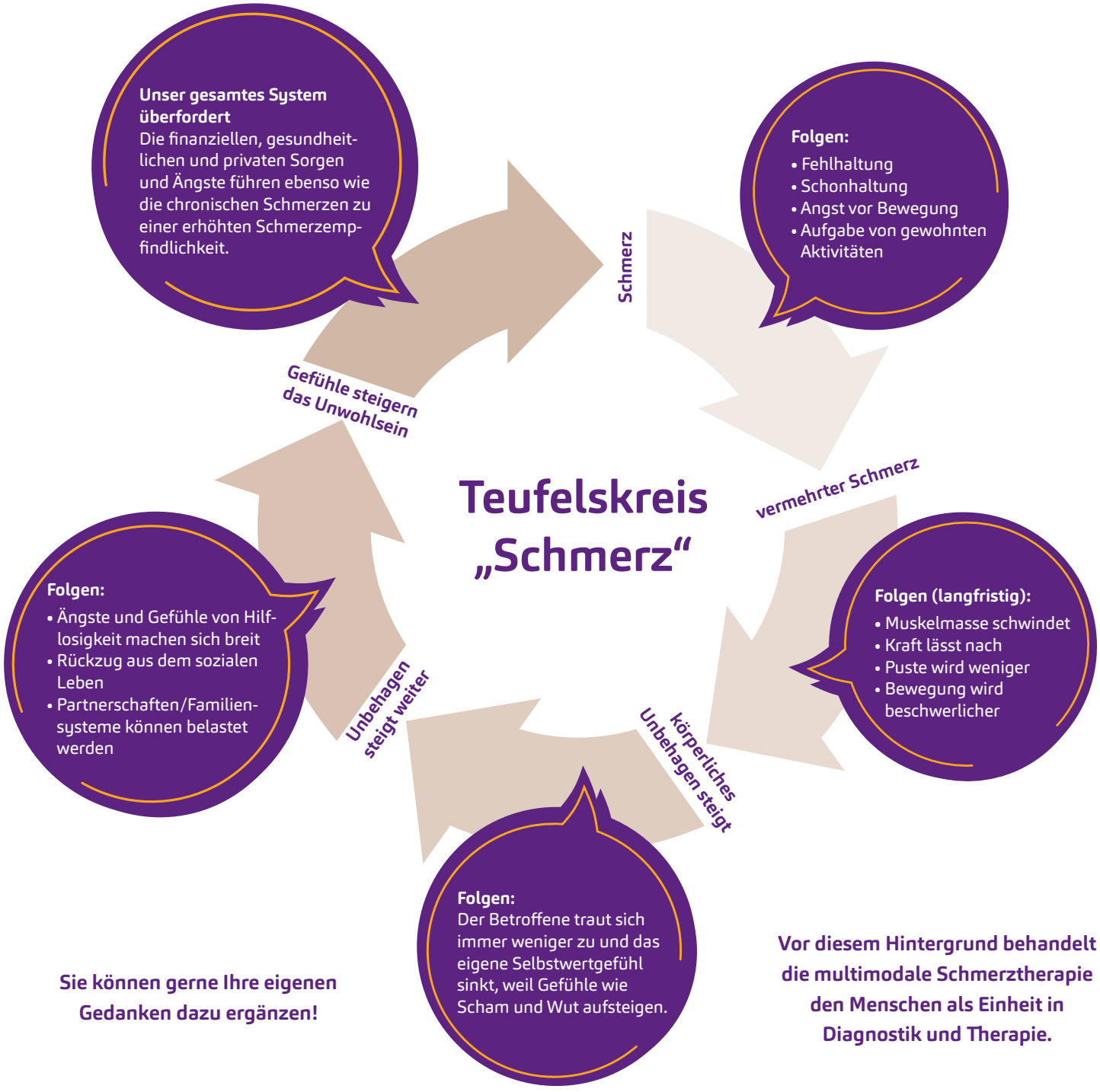
Um aus diesem heraus zu kommen, sind ein paar Informationen wichtig:

- Schmerz ist, was der Patient sagt und nicht was im Röntgenbild zu sehen ist
- Jeder Schmerz ist echt
- Schmerzen können auch ohne sichtbare Schädigung sehr heftig sein
- Ein vollständiges Verschwinden chronischer Schmerzen ist unwahrscheinlich
- Langfristige Linderung chronischer Schmerzen bedarf anhaltender Eigenaktivität

Ziel der Multimodalen Schmerztherapie ist es, dass Sie soweit handlungsfähig werden, dass Sie Ihren Alltag aktiv und erfreulich gestalten können. Ziel sollte es auch sein, die eigenen Bedürfnisse leben zu können, um zu einer inneren Zufriedenheit zu gelangen. Dafür sind neben der medizinischen Versorgung auch andere Ansätze wichtig. Unter anderem die emotionale Auseinandersetzung mit dem gesundheitlichen Zustand und die angemessene Anpassung der eigenen Ansprüche an die körperlichen Gegebenheiten. Dennoch ist oft viel Potential ungenutzt. Das wollen wir gemeinsam mit Ihnen ändern.



Teufelskreis „Schmerz“



Sie können gerne Ihre eigenen Gedanken dazu ergänzen!

Vor diesem Hintergrund behandelt die multimodale Schmerztherapie den Menschen als Einheit in Diagnostik und Therapie.

Bewegungsprofil Schmerzpatient

Welche Formen des Schmerzes erkennen Sie bei sich?

Psychischer Schmerz

Schmerzgedächtnis

Muskelschmerz

Narbenschmerz

Operationsschmerz

Gewebeschmerz

Nervenschmerz

Facetten des Schmerzes bei chronischen Schmerzpatienten

Wir haben nicht nur über den Teufelskreis des Schmerzes gesprochen, sondern auch über die verschiedenen Facetten des chronischen Schmerzes, die aus langanhaltender Fehlbelastung und Fehlhaltung entstehen können.

Aus diesem Grund machen eine Diagnostik und Therapie Sinn, die mit Hilfe verschiedener Therapie-Elemente möglichst vielen Facetten des Schmerzes gerecht wird. Das ist die Geburtsstunde der Multimodalen Schmerztherapie. Hier greifen unterschiedliche Ansätze wie Zahnräder oder Puzzleteile ineinander, um ein stimmiges Ganzes zu ergeben.

Warnsignale

Manchmal kann die Einnahme von Schmerzmedikamenten reduziert werden, wenn ein achtsamer Umgang mit sich selbst im Alltag erlernt wird. Persönliche Warnsignale können Wegweiser sein, rechtzeitig eine Pause zu machen. Sammeln Sie doch einmal, welche Ihre Warnsignale sind, bevor der Schmerz schlimmer wird.

Gedanken

- Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
- Ich werde ungeduldig – alles dauert zu lange.
- Die Gespräche von anderen gehen mir zu sehr an die Substanz.
- Meine Gedanken schweifen ab. Ich überlege, wie ich verlorene Zeit wieder einsparen kann.
- Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
- .....
- .....

Verhalten

- Ich spreche schneller. Ich mache Fehler, werde fahrig.
- Ich ziehe mich zurück, werde ruhig.
- Ich stöhne, halte die Luft an oder schnaufe.
- .....
- .....

Körperliche Symptome

- Ich werde müde, apathisch.
- Ich bin nervös.
- Ich fühle geistige Leere, kann mich nicht mehr konzentrieren.
- Meine Hände beginnen zu schwitzen, werden nass oder kalt.
- Meine Muskulatur verkrampft sich, ich wippe mit den Beinen, ich zittere.
- Ich atme schneller.
- Ich habe einen Kloß im Hals.
- Ich bekomme Schmerzen. Mir wird schwindelig.
- .....
- .....

Rechtzeitig eine Pause
machen und entspannen.

Schmerzempfinden

Nicht nur unser Verhalten kann Schmerzempfinden verändern. Auch Gedanken, Gefühle und Begebenheiten der Umgebung haben teils großen Einfluss. Zum Beispiel wirken Dauerbelastung durch Arbeit, Haushalt oder Mitmenschen sowie gedankliche Fokussierung auf Schmerzen, Sorgen oder anhaltende schlechte Stimmung schmerzverstärkend. Diese Einflüsse können dazu führen, dass Schmerzen trotz medizinischer Maßnahmen dauerhaft bestehen bleiben. Deshalb müssen sie bearbeitet werden.

Welche „Schmerzverstärker" fallen mir ein, die einem das Leben gelegentlich schwerer machen?

Was sind typische Gedanken von mir, die meine Schmerzen positiv oder negativ beeinflussen?

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen meinen Gefühlen und meinen Schmerzen?
Welche Gefühle lassen mich empfindlicher werden?

Welche Personen, Dinge, Ereignisse oder Strukturen aus dem Alltag beeinflussen meine Schmerzen negativ?

So wie es Situationen, Personen, Gefühle, Gedanken und Umstände gibt, die unser Schmerzempfinden heraufsetzen, gibt es gleichsam Personen, Gedanken, Gefühle, Umstände und Verhalten, die uns den Schmerz vielleicht für Momente vergessen lassen. Wir schaffen es, die Aufmerksamkeit zu verschieben und vielleicht in Momente des Genusses oder Wohlbefindens zu kommen.

Wie schaffen Sie schmerzfreie Momente für sich?

Was sind Ihre Inseln im Schmerzalltag?

Sammeln Sie Situationen oder Personen, die Ihnen dabei helfen!
Vielleicht entdecken Sie ja auch hier Dinge, die es Ihnen leichter machen.

Biofeedback

Unser vegetatives Nervensystem ist ein ausgeklügeltes System der Balance. Sympathische und parasympathische Nervenfasern ermöglichen es uns, leistungsfähig zu sein, ein gutes Immunsystem zu haben, nach Verletzungen gesund zu werden und nach Anstrengungen immer wieder auftanken zu können.

Leider sind chronische Schmerzen oft wie eine andauernde Attacke auf unser Nervensystem. So als stünden wir tagelang auf einer lärmenden Baustelle, würden vor einem wilden Tier flüchten müssen oder wären ständigen Wechseln von heiß und kalt ausgesetzt. Das strengt an und unser autonomes Nervensystem kann nicht mehr für ausgleichende Entspannung sorgen.

Eine höhere Schmerzempfindlichkeit, ein schlechteres Immunsystem, aggressive oder erschöpfte Zustände sind die Folgen. Wir haben das Gefühl, nicht mehr entspannen zu können. Auf dem Zahnfleisch zu gehen. Das wirkt sich unmittelbar auf unser Schmerzerleben aus.

Was aber sagt unser Organismus?

Biofeedback dient dazu, uns - mittels physiologischer Messungen einiger Körperfunktionen (wie zum Beispiel Puls, Hautleitwert oder Wärme) - eine Rückmeldung zu geben, was in unserem Körper in Ruhephasen passiert. Ziel ist es, dass Sie wieder lernen, ein „gutes Körpergefühl“ zu entwickeln und die eigenen Signale zu deuten wissen.

Kann ich meiner Meinung nach entspannen?

Wie komme ich zur Ruhe?

Was hält mich davon ab?

Wie sah mein Biofeedback aus?

Leistungsdiagnostik

Während Ihres Aufenthaltes kommen Sie in den Genuss einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik. Dies ist eine Leistung unserer internistischen und orthopädischen Sportmedizin, die speziell für Leistungs- und Freizeit-Sportler entwickelt wurde.

Spitzensportler brauchen effektive Behandlungen und Therapien, um ihre Leistungskraft nach plötzlichen Ausfällen schnell wiederzuerlangen. Auch Freizeitsportler möchten ihrer Gesundheit zuliebe kontinuierlich trainieren.

Aber auch Menschen mit chronischen Schmerzen haben ein „Anrecht auf Bewegung“ und möchten oft gerne wieder in die Bewegung finden.

In der Sportmedizin arbeiten Experten der Fachbereiche Innere Medizin, Orthopädie, Leistungsphysiologie und Sportwissenschaft in einem eingespielten Team eng zusammen. Dabei greifen wir auf die Erfahrung von 20 Jahren Sportmedizin in Hellersen zurück und blicken doch nach vorn: wir nutzen für die leistungsdiagnostischen Untersuchungen hochmoderne Geräte und Methoden und setzen auf ganzheitliche Ansätze.

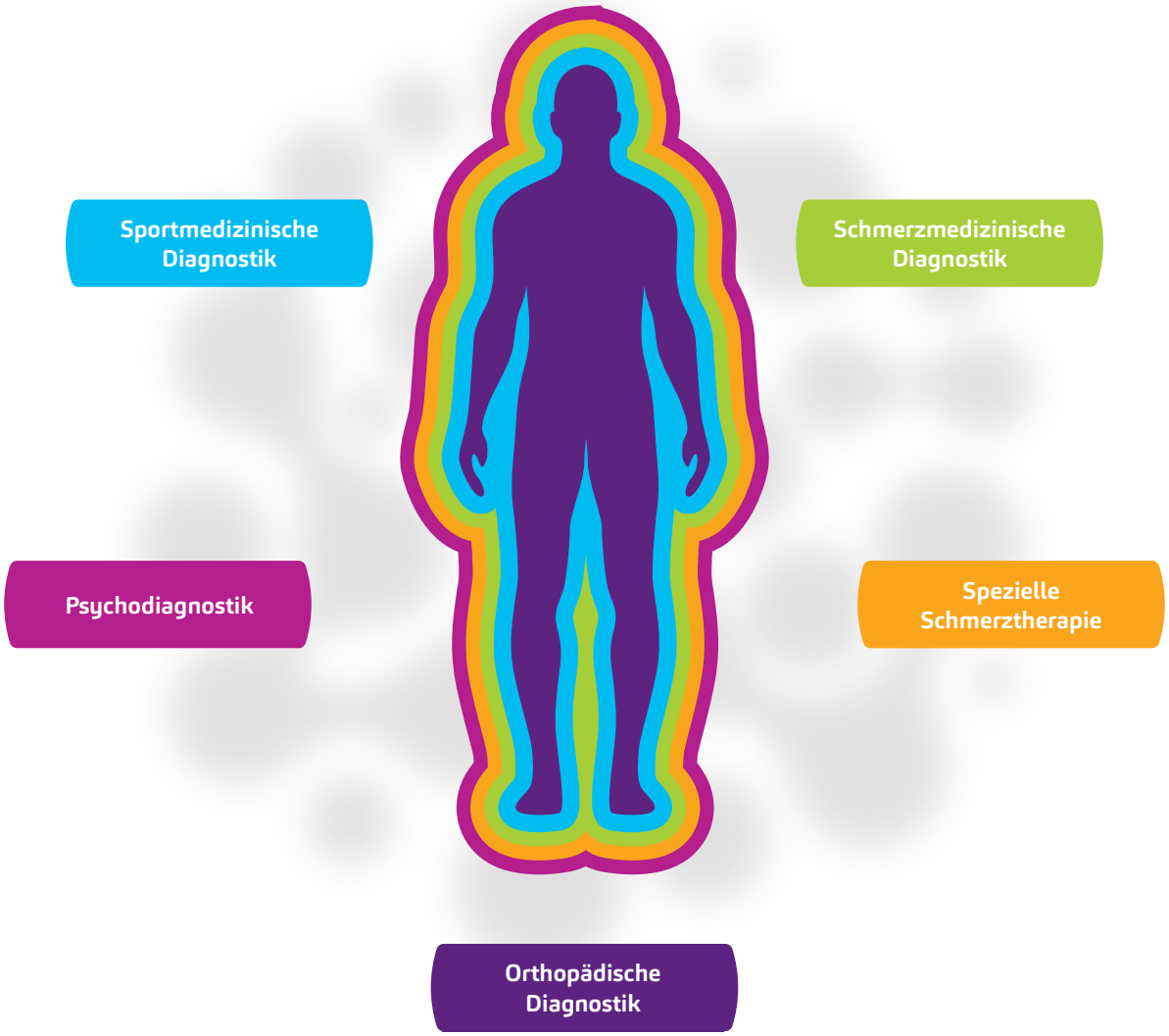
So wie Athleten bei uns Rat suchen, um ihr Training zu optimieren, ist es gerade für chronische Schmerzpatienten wichtig zu verstehen, wie ein schonender Aufbau von Aktivität nach langer Ruhephase möglich ist. Inwieweit Erschöpfung und Überforderung Schmerz steigern können, während ein angemessenes Bewegungsprogramm stetigen Erfolg bringt.

Auch hier fließen neben Ihren Schmerzen auch andere Vorerkrankungen ein und das Team der Schmerzmedizin wird Ihnen hilfreiche Informationen mitgeben.

Multimodale Diagnostik

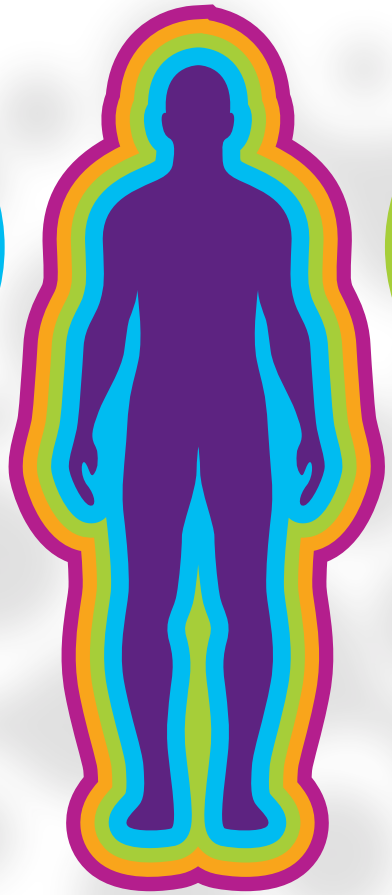
Die Multimodale Diagnostik versucht sicherzustellen, dass nach dem bio-psycho-sozialen Modell alle Aspekte unseres Organismus mitberücksichtigt werden: der internistische, der orthopädische, der psychische und der soziale Aspekt.

Wir nehmen uns die Zeit und schauen mit Ihnen gemeinsam mal genauer hin.



Therapieangebot

Die Therapieangebote versuchen dann individuell an verschiedenen Punkten anzusetzen, um im alltäglichen Dasein Erleichterung zu bringen und Ihre Kompetenzen im Umgang mit dem Schmerz zu stärken.



Ärztliche Behandlungen, medikamentöse Behandlung, Spritzen

Physiotherapie, Training an den Geräten, Faszientraining

Schmerzpsychologie, Psychoedukation, Biofeedback, Entspannungsverfahren

Spezielle Schmerztherapie: Achtsamkeitsbasierte Körpertherapie, Fußbäder, Kunsttherapie, Entspannungstherapie, Reflextherapie, Tanz- und Bewegungstherapie, TENS-Gerät, Tiefenvibrations-Therapie, Wickel

Sozialdienst

In der Multimodalen Schmerztherapie der Schmerzmedizin Hellersen bieten wir Ihnen folgende Therapieelemente an:

Psychotherapie	→	Unterstützung bei psychischen Problemen
Psychoedukation	→	Informationen als Mittel gegen Schmerz
Biofeedback	→	wieder lernen, gelassen zu sein
Schlafen, Ruhen, Schmerzempfinden	→	Schmerzempfindung senken durch erholsamen Schlaf

Spezielle Schmerztherapie	→	integrative Medizin zur besseren Schmerzkontrolle
Kunst- und Tanztherapie	→	Eigene Erfahrungen mit Farben und Formen ausdrücken und neue Erfahrung der Bewegung und des Tanzes erleben,
Achtsamkeitsbasierte kreative Körpertherapie	→	mit Hilfe der Atmung und der Körperwahrnehmung in positives Spüren und Erleben kommen
Entspannungsverfahren	→	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Musiktherapie

Physiotherapie	→	Hilft, die Stoffwechselaktivität, Bewegungssteuerung und Rumpfstabilisierung zu verbessern, richtet innerlich wieder auf
Therapie an den Geräten	→	Kraftaufbau und Koordinationsfähigkeit werden gesteigert
Faszientherapie	→	Schmerzlinderung durch gesundes Bindegewebe

Medikamentöse Therapie	→	Medizinische Unterstützung, um wieder in Bewegung zu kommen
Umgang mit Schmerzmitteln	→	Stärkung von eigenverantwortlichem Handeln

Sie erhalten zu Beginn Ihres Aufenthaltes einen individuell auf Sie abgestimmten Therapieplan, der möglichst viele dieser Therapieelemente enthält. Oft wird dieser Therapieplan im Laufe Ihres Aufenthaltes angepasst.

Verpassen Sie daher nicht, Ihre Wünsche und Anregungen mitzuteilen.

Zwischen den Anwendungen haben Sie ausreichend Zeit und Gelegenheit, selber aktiv zu sein. Nutzen Sie daher die Geräte und die Faszienrolle, gehen Sie so gut es geht spazieren, kommen Sie in Kontakt mit den Mitpatienten, dokumentieren Sie Erfolge und Rückschläge, teilen Sie diese mit und sorgen Sie auch für ausreichend Ruhephasen und Erholungszeiten!

Dieses Arbeitsbuch soll Ihnen helfen, die Zeit aktiv mitzugestalten!

Psychotherapie

Akuter Schmerz kann viele Ursachen haben: Wir können mit dem kleinen Zeh gegen eine Tür stoßen, uns an heißem Wasser verbrühen oder uns einen Muskel zerren.

Auch die Folgen von Schmerz können sehr vielfältig sein: Ein Handwerker, der sich aus Unachtsamkeit mit dem Hammer auf den Finger schlägt, wird vielleicht wütend und flucht. Ein Kind, welches aus Überschätzung beim Klettern hingefallen ist, weint vielleicht. Schmerzen können also nicht nur Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen, sondern wiederum von diesen beeinflusst werden.

Diese verschiedenen gegenseitigen Beeinflussungen sind bei chronischen Schmerzen noch komplexer als bei akuten. So wie Physiotherapie körperliche Vorgänge beeinflussen kann, kann Psychotherapie Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen. Darüber lassen sich wiederum Schmerzen reduzieren.

Die aktive und zielorientierte Mitarbeit des Patienten ist in der Psychotherapie noch erfolgsentscheidender, als in anderen Feldern der Medizin: Der Patient erarbeitet zuerst seine Erkrankung, etwa durch Verstehen ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung. Darauf aufbauend ändert er Verhaltensweisen. So lassen sich mittel- bis langfristig Probleme und Krankheitssymptome beeinflussen. Diese langfristige Herangehensweise mag anfangs abschreckend wirken, ist aber auf eine dauerhafte und größtmögliche Verbesserung ausgelegt.

Wie ging es mir bei der Aufnahme?

Was sind Dinge, die mich belasten?

Was sind Dinge, Personen, Gedanken, die mich bis jetzt gestützt haben?

Was möchte ich für mich verändern?

Schmerz und Schmerzmittel

Oftmals sind Schmerzmittel ein Weg aus der Misere des Schmerzes. Sie helfen, dass wir wieder Lust an Bewegung bekommen und uns aus der Schonhaltung heraus bewegen können.

Damit ein Schmerzmittel seine Aufgabe gut erfüllen kann, ist die richtige Einnahme das A und O. Ein achtsamer und funktionaler Umgang mit Schmerzmitteln ist unausweichlich, da eine falsche Einnahme von Schmerzmedikamenten schwere gesundheitliche Schäden verursachen kann und auch das Schmerzempfinden steigern kann. Nutzen Sie hier die Zeit, sich zu informieren!

Ebenso ist ein achtsamer Umgang wichtig, da eine zu hohe Einnahme von Schmerzmitteln auch akute Schmerzen dämpft. So wird es schwieriger für Sie, bei Aktivitäten ein gesundes Maß zu finden.

Auch können andere Krankheitszustände, wie kleinere Entzündungen, übersehen werden. Sorgen Sie daher gut für sich!

Die Einnahme von Schmerzmedikamenten erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Geben Sie diese nicht fraglos an behandelnde Ärzte ab!

Meine persönlichen Warnsignale, die mir meine Grenze aufzeigen, bevor der Schmerz kommt:

Was ist meine Bedarfsmedikation? Was ist meine normale Schmerzmedikation?

Nehme ich meine Medikamente regelmäßig?

Nehme ich meine Medikamente bei erhöhtem Schmerzempfinden anders als verordnet?

Spezielle Schmerztherapie

Die spezielle Schmerztherapie bei uns beinhaltet integrative Ansätze, die helfen, den Organismus bei der Bewältigung des Schmerzerlebens zu unterstützen.

Wir versuchen Ihnen unterschiedliche, bewährte Therapiemöglichkeiten nahezubringen, die Sie in abgeänderter Form zuhause selber aktiv umsetzen können.

Das beinhaltet unter anderem:

- Fußbäder
- einreiben mit speziellen Ölen
- Wickel
- der Umgang mit dem TENS-Gerät
- Vibrationsmassagen
- Entspannungsverfahren mit PMR / Musiktherapie
- Reflextherapien

Auch hierbei gilt, dem Körper Möglichkeiten zu schaffen, in regenerative Phasen zu kommen und so Ihrem Geist zu helfen, auf andere Ideen zu kommen.

TENS-Gerät

Das TENS-Gerät bekämpft den Schmerz über transkutane elektrische Nervenstimulationen.

Was ist das?

Bei dieser Therapie werden Nerven elektrisch gereizt, um das Schmerzerleben deutlich zu mindern. Diese Therapieform hat sich unter anderem bei Schmerzen, die dem Schmerzgedächtnis zugeordnet werden, bewährt.

Über selbstklebende Hautelektroden wird ein leichter elektrischer Reiz gesetzt, der in der Regel als Kribbeln auf der Haut zu spüren ist.

Ziel der Behandlung

Ziel ist es, afferente Nervenbahnen (Nerven, die Informationen über Schmerz oder andere Empfindungen zum Gehirn hinleiten) so zu beeinflussen, dass die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verringert oder verhindert wird.

Viele Patienten kommen mit dem TENS-Gerät sehr gut zurecht, weil es einfach zu handhaben ist und berichten zumindest von einer vorübergehenden Linderung der Schmerzen.

Das TENS-Gerät darf nicht benutzt werden bei

- Herzschrittmachern
- Epilepsie
- Schwangerschaft
- auf Wundgebieten
- Metallimplantaten

Anwendungstipps:

- Bei neuen Geräten muss in der Regel nur die Stromstärke eingestellt werden. Stellen Sie die Stromstärke (mA) so ein, dass ein leichtes Kribbeln spürbar ist, es aber als angenehm empfunden wird.
- täglich mindestens einmal anwenden, bei Bedarf auch öfters
- Die Elektroden werden auf das Schmerz- oder Erkrankungsgebiet geklebt, im Bereich der Nerven oder der Nervenwurzel, die die Beschwerden machen.
- Die selbstklebenden Elektroden nach Gebrauch auf die Trägerfolie zurückkleben. Sie können bei leichten Verunreinigungen durch Staub oder Haare unter kaltem Wasser abgespült werden.

Wo habe ich meine Elektroden geklebt?

Welches Programm habe ich eingestellt?

Für wie lange?

Im Sitzen, Liegen oder in Bewegung?

Achtsamkeitsbasierte kreative Körpertherapie

Kreative Methoden helfen, das Erleben der Patienten sichtbar, hörbar und spürbar zu machen. Das ermöglicht Veränderungen im alltäglichen Tun und Sein.

Ziele dieser Therapie sind, das Leben und sich selbst achtsamer wahrzunehmen, diese Wahrnehmung zu schulen und einen freundlichen und fürsorglichen Umgang mit sich und anderen zu lernen.

Ein weiteres Ziel ist das Erkennen und das Stärken der eigenen Fähigkeiten. Dadurch werden die inneren Heilkräfte geweckt und aktiviert. Der achtsame Umgang mit sich und der Umwelt führt zu einem positiven Verlauf des Heilungsprozesses.

Wir wollen Ihnen vermitteln, sich selbst ernst zu nehmen, Ihre Einzigartigkeit zu respektieren und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Wir geben Ihnen Raum und Zeit für alles, was Sie gerade bewegt und beschäftigt.

Im Rahmen von Einzeltherapien oder in der Gruppe bekommen Sie Entlastung und Stabilisierung in Ihrer jeweiligen Lebenssituation.

Inhalte dieser Therapie sind:

- Körperwahrnehmungsübungen
- Atemmeditation
- Selbstwahrnehmung und Koordination
- Sinneswahrnehmung und Arten der Berührung
- Imaginationsübungen

Tanz- und Bewegungstherapie

Tanz- und Bewegungstherapie ist ein erprobtes psychotherapeutisches Verfahren, das durch Tanz, Ausdruck und Bewegung die geistige, seelische und körperliche Integration des Einzelnen fördert. Der Körper und seine Verbindung zum Geist stehen dabei im Zentrum.

Ziel ist es, durch den künstlerischen Ausdruck, durch Begleitung, neue Bewegungserfahrungen zu entwickeln und das Erlebte dann zu verinnerlichen. Durch die Veränderung des Körpergefühls in der Bewegung werden neue Möglichkeiten erfahrbar gemacht und können so positiv in den Alltag mitgenommen werden.

Der Körper ist ein Spiegel unserer Befindlichkeit. Erstarrte Gefühle, Verspannungen und Kraftlosigkeit finden darin ihren Ausdruck. Tanz- und Bewegungstherapie bietet viele Möglichkeiten, sich selbst zu erleben und den Kontakt zu anderen neu zu gestalten. Tanzen ermöglicht Lebensfreude im eigenen Körper zu spüren, Körperhaltung und Beweglichkeit zu fördern und die Koordinationsfähigkeit zu schulen. Mit Begleitung von Musik werden die Übungen unterstützt, die Entspannung, Entlastungen, Kräftigung und Aufrichtung ermöglichen. Tanzen bewegt Herzen, enthält Leidenschaft und Zartheit und bringt Erstarrtes zum Schmelzen. Tanzen ist Begegnung.

Inhalte dieser Therapie sind:

- Gesten- und Bewegungsrituale
- Tänzerischer Dialog

Therapeutische Mal- und Kunsttherapie

Jeder Schmerz hat seine Ursache und nicht jedes Problem kann mit Worten und Gesprächen gelöst werden. Somit ist jede Krankheitssituation nicht nur eine verstandesmäßige, sondern auch eine gefühlte Auseinandersetzung.

Hier greift die Maltherapie mit ihrem kreativen Prozess, indem sich eigene Erfahrungen durch spontanen Umgang mit Farben und Formen ausdrücken lassen. Innere Kräfte und Ressourcen können entdeckt werden, wodurch sich neue Lösungsansätze für das eigene Leben herausbilden können.

Das Bedeutendste hierbei ist der nonverbale Ausdruck der schöpferischen Bilder. Mit Hilfe der Maltherapie kann die eigene erlebte Welt wieder besser wahrgenommen werden.

Der Malende wird über verschiede kunsttherapeutische Verfahren dazu angeleitet, sich aus der Fixierung seiner erkrankten Anteile zu lösen, um dann seine Wahrnehmung auf die Möglichkeiten, anstatt auf seine Einschränkungen zu richten.

Farben und Bilder haben eine unmittelbare Wirkung auf das seelische Erleben und damit auch auf die körperlichen Prozesse des Menschen. Die Maltherapie verstärkt die Wirkung, indem der Patient nicht nur Gestalter, sondern auch Betrachter des Bildes ist. In der Verwendung von Kreiden, Stiften und Aquarellfarben begegnen sich Farben und Formen immer neu. Unter therapeutischen Anleitungen ist der Malende innerlich anwesend und somit gelangt er in eine sanfte Auseinandersetzung mit sich selbst.

Physiotherapie

Physiotherapie bildet den Oberbegriff für die Krankengymnastik und die physikalischen Therapien. Als natürliches Heilverfahren nutzt die Physiotherapie natürliche Anpassungsmechanismen des Körpers, um Störungen körperlicher Funktionen gezielt zu behandeln, oder als Maßnahme in der Gesundheitsvorsorge diese zu vermeiden.

Physiotherapie stellt eine Alternative und/oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und operativen Krankheitsbehandlung dar.

Wie Sie bereits zuvor kennen gelernt haben, ist Bewegung oder zumindest ein Wechsel von Bewegung und Ruhe wichtig, um gesund zu bleiben. Unser Gewebe, unsere Muskulatur und unser Nervensystem sind so konzipiert, dass sie Bewegung brauchen.

Zudem steigert Bewegung die Stoffwechselaktivität, die wichtig ist, damit krankes Gewebe sich regenerieren kann oder nach Operationen Blutergüsse und ähnliches wegtransportiert werden können. Ein gesunder Stoffwechsel entlastet Organe und andere Gewebe.

Hier lernen Sie auch, sich wieder zu stabilisieren und Kraft aufzubauen. Die Bewegungsmuster, die Ihnen hier vermittelt werden, sind auf Ihre orthopädischen Diagnosen abgestimmt und auch bei funktionalen Einschränkungen möglich. Wir bemühen uns, Ihren Bewegungsradius möglichst groß zu halten.

Das fördert im zweiten Schritt wieder ein gesünderes körperliches Empfinden, steigert das Selbstbewusstsein, macht wieder Mut und Lust, in die Bewegung zu gehen.

Was möchte ich zu Hause umsetzen?

Wie oft?

Wann?

Was soll ich vermeiden?

Faszientherapie

Unser Fasziengewebe ist dem Bindegewebe zugehörig und Teil des Zwischenzellraums.

Über die unzähligen Faszienfädchen ist alles in unserem Körper wie in einem großen dreidimensionalen Mobile miteinander verbunden.

Unsere Faszien sind passiv an allen Bewegungen beteiligt und werden durch Bewegung, aber auch richtige Ernährung und ausreichend Flüssigkeit im Körper elastisch und beweglich gehalten. Sie haben daher eine große Bedeutung für unseren gesundheitlichen Zustand, unsere Schmerzempfindlichkeit und Beweglichkeit.

Schränken wir uns in unseren Bewegungsmustern lange Zeit ein oder verharren durch die Schmerzen in Bewegungsarmut „verfilzen“ die Faszien.

Wenn Sie sich vorstellen, Sie zögen eine zweite Haut an, die wie ein zu warm gewaschener Wollpulli zu steif und eng geworden ist, dann können Sie sich ungefähr vorstellen, was so ein festes Bindegewebe für Auswirkungen auf unseren Organismus und unsere Beweglichkeit und unser Schmerzerleben hat.

Faszien kann man durch gezielte Dehnübungen, Ausrollen mit Faszienrollen oder Bällen, aber auch über basische Ernährung oder basische Bäder und Wickel entlasten und wieder beweglich machen.

Sie werden nach einiger Zeit eine große Entlastung am eigenen Körper erfahren.

Entspannungsverfahren

Das Ziel der Entspannungsverfahren ist es, die körperliche und seelische Anspannung zu reduzieren. Hierbei werden spezielle Techniken angewendet, die das allgemeine Wohlbefinden fördern sollen. Sie werden auch als übende Verfahren bezeichnet, da deren positive Effekte durch regelmäßiges Üben zunehmen.

Je länger ein Entspannungsverfahren geübt ist, also je öfter und stärker die Entspannungsreaktion wiederholt wurde, desto schneller und leichter kann sie im Alltag aktiviert werden.

Inhalte dieser Therapie sind

- Progressive Muskelentspannung
- Wärmetherapie mit Musikentspannung

Während Ihres Aufenthaltes bekommen Sie von uns Musik und ein mobiles CD-Abspielgerät, um die Genüsse dieses Therapieansatzes für sich zu nutzen, wann immer Sie Zeit haben und es brauchen.

Medikation

Die hier gegebenen Medikamente und Spritzen sind notwendig und sinnvoll und gehen Hand in Hand mit den anderen Anwendungen.

Im besten Fall gibt Ihnen die Medikation, die zu Beginn Ihres Aufenthaltes eingestellt wird, die Chance, dass Sie mit möglichst wenig Schmerzen an unserem Programm teilnehmen können und in die Aktivität kommen.

Im Laufe Ihres Aufenthaltes wird die Medikation dann angepasst und so weit wie möglich reduziert. Abhängig von Ihrem Allgemeinzustand und sonstigen körperlichen oder organischen Besonderheiten ist dies sehr individuell gestaltet.

Ebenso erhalten Sie eine intensive Aufklärung über Ihre Medikation, damit Sie selbst die Einnahme mitgestalten können und Zuhause auch langfristig gesundheitsbewusst damit umgehen können.

Aber selbst für Patienten, bei denen die Medikation oder auch die Gabe von Spritzen durch körperliche Vorerkrankungen stark eingeschränkt oder nicht möglich ist, gibt es Wege der Schmerzerleichterung. Wir werden sie mit Ihnen gemeinsam erarbeiten.

Freiraum für meine Gedanken

Freiraum für meine Gedanken

Meine Notizen

Wichtige Adressen, Anlaufstellen, Termine …

Meine Notizen

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen? Wir sind persönlich für Sie da!

Wenn Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten, nehmen Sie gerne zu unseren Sprechzeiten persönlich Kontakt mit uns auf. Sie erreichen uns unter **02351 945-2513**.

Sprechzeiten Ambulanz:
Montag – Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Und auch online sind wir für Sie jederzeit erreichbar. Senden Sie uns einfach eine E-Mail an **sekretariat.welke@hellersen.de** oder informieren Sie sich rund um unsere Klinikwelt auf unserer Internetseite **www.schmerzmedizin-hellersen.de.**

Folgen Sie uns auch auf unseren Social-Media-Kanälen:

facebook.com/schmerzmedizinhellersen

instagram.com/schmerzmedizinhellersen

Sportklinik Hellersen
Zentrum für Spezielle Schmerzmedizin
Paulmannshöher Straße 17
58515 Lüdenscheid
Tel. 02351 945-2510
Fax 02351 945-2522
sekretariat.welke@hellersen.de

Mitglied der ANOA

Schmerzmedizin Hellersen
ist eine Marke der
Sportklinik Hellersen