



## Tagesklinik - Therapieangebot

### Medizin

Die medizinische Behandlung in der Tagesklinik erfolgt im Rahmen eines bio-psycho-sozialen Konzeptes des chronischen Schmerzes. Alle diagnostischen und therapeutischen Verfahren werden in einem multimodalen Behandlungsplan aufeinander abgestimmt und integriert. Den Patienten sehen wir als Partner in der Therapie. Durch eine umfangreiche Informationsvermittlung fördern wir die Eigenkompetenz im Umgang mit seiner Erkrankung.

### Vorbereitende Diagnostik

Für Patienten, bei denen nach Vorstellung in unserer Ambulanz und/oder Auswertung des Schmerz-Fragebogens eine tagesklinische Behandlung indiziert ist, wird vor Therapiebeginn zur Vorbereitung und Einteilung in das entsprechende Behandlungsprogramm eine differenzierte Schmerzdiagnostik mit ausführlicher Anamnese, Schmerzanalyse und gründlicher körperlicher Untersuchung durchgeführt.

In der Analyse von körperlichen Funktionsstörungen setzen wir Techniken der manuellen Medizin und Osteopathie ein.

Diagnostische Regionalanästhesieverfahren durch Injektion kleiner Mengen von Lokalanästhetika u.a. an Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nerven helfen ergänzend bei der Identifizierung schmerzauslösender Gewebestrukturen.

Wesentliche Ziele der medizinischen Diagnostik sind:

- differenzierte Analyse der strukturellen und funktionellen körperlichen Auslöser der Schmerzsymptomatik
- Bestimmung von verstärkenden und aufrechterhaltenden Faktoren der Schmerz Erkrankung
- standardisierte Beurteilung der Schmerzchronifizierung und der Erkrankungsschwere
- Erfassung von wesentlichen medizinischen Begleiterkrankungen
- differentielle Indikationsstellung für eines der Behandlungsprogramme

### Therapie

Die medizinische Behandlung dient zunächst der Schmerzlinderung und unterstützt die durch das multimodale Therapieprogramm angestrebte Funktionsverbesserung. Sie erfolgt in regelmäßigen Einzeltherapien (1 bis 2 mal wöchentlich) und umfasst in Abhängigkeit vom Krankheitsbild alle modernen Verfahren der Schmerzmedizin. Veränderungen im Krankheitsbild und akut verstärkte Beschwerden erfordern gegebenenfalls ein unmittelbares therapeutisches Eingreifen.

Wesentliche Therapieverfahren sind u.a.

- problemzentrierte therapeutische Gespräche
- Medikamentenmanagement
- therapeutische Regionalanästhesieverfahren
- Akupunktur
- Techniken der Manuellen Medizin und Osteopathie
- Leitung und Koordination der Behandlung

Zur Beurteilung des Therapiefortschrittes erfolgt eine regelmäßige Überprüfung des körperlichen Befundes. Soweit erforderlich können ergänzende diagnostische Maßnahmen zeitnah veranlasst und das Therapieprogramm individuell modifiziert werden.

Der Patient sowie der zuweisende Arzt erhalten zum Ende der tagesklinischen Therapie detaillierte Empfehlungen für die weitere Behandlung. Ambulante Nachfolgetermine dienen der Sicherung eines langfristigen Behandlungserfolges. In diesem Rahmen wird auch eine wissenschaftliche Evaluation der Therapieergebnisse durchgeführt.



## Patienteninformation

Nur informierte Patienten können motiviert und aktiv am Therapieprogramm mitwirken. Während der tagesklinischen Behandlung erhalten sie daher umfangreiche Informationen über ihre Schmerzerkrankung sowie über den Aufbau und die Zielsetzung der Behandlungsprogramme. Durch die Vermittlung von adäquaten Schmerzmodellen werden unrealistische schmerzbezogene Ängste abgebaut. Es entwickelt sich Veränderungsmotivation und eine erhöhte Handlungskompetenz im Umgang mit den Beschwerden.

Wesentliche Inhalte der Patienteninformation sind

- Unterschiede von akutem und chronischem Schmerz
- Funktion des schmerzverarbeitenden Nervensystems
- Aufbau und Biomechanik der Wirbelsäule
- Funktionsweise des vegetativen Nervensystems
- Grundlagen der medikamentösen Behandlung
- Aufbau und Zielsetzung der einzelnen Therapiebausteine

---

## Physiotherapie

Hauptziel aller therapeutischen Maßnahmen ist neben der Schmerzlinderung die Reduzierung der mit dem Schmerz verbundenen funktionellen Defizite.

## Diagnostik

Grundlage der Behandlung ist eine ausführliche physiotherapeutische Diagnostik.

- Muskelfunktionsprüfung
- Haltungsstatus
- Beweglichkeitsstatus
- Bindegewebsstatus
- Einschätzung der körperlichen Funktionskapazität
- Ausdauerleistung am Ergometer
- Maximalkraftmessung an Kraftgeräten

## Therapie

Gezielte Wahrnehmungsschulung macht es möglich, ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und eigenständig zu korrigieren. Kraft- und Ausdauertraining unterstützt den Ausgleich von Muskeldysbalancen. In Freizeit und Beruf bisher vermiedene Bewegungen und Belastungen werden geübt, um sich weniger eingeschränkt bewegen zu können.

Die physiotherapeutische Behandlung findet sowohl täglich in Kleingruppen als auch 1-2mal wöchentlich in Einzeltherapien statt. In den Einzeltherapien werden die Aspekte der Gruppentherapie individuell vertieft. Auf Grundlage der erhobenen medizinischen und physiotherapeutischen Diagnostik wenden wir spezifische Behandlungstechniken wie z.B. Brunkow, Manuelle Therapie, PNF und Craniosacrale Therapie an.

Für die Sicherung eines langfristigen Behandlungserfolges wird am Ende der Therapie mit jedem Patienten ein individuelles Übungsprogramm für den Alltag erarbeitet.



## Therapieinhalte

### 1. Wahrnehmungsschulung

- Verbesserung des Körpergefühls
- Vermittlung eines Anspannungsgefühls der spezifischen Muskulatur
- Kennenlernen des natürlichen Bewegungsverhaltens der Wirbelsäule

### 2. Dehnübungen

- Schmerzreduzierende Entlastung
- Detonisierung der Muskulatur
- Förderung von Durchblutung
- Wahrnehmung verspannter Strukturen
- Verbesserung der Beweglichkeit

### 3. Koordinationstraining

- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Optimierung dynamischer Bewegungsmuster
- Normalisierung von Problembewegungen, Verringern der Bewegungsangst

### 4. Gleichgewichtstraining

- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Schulung der Körperhaltung und Wahrnehmung

### 5. Krafttraining

- Aktivierung des Muskelstoffwechsels
- sicheres und kontrolliertes Einüben spezifischer Bewegungsabläufe
- Vergrößerung des Bewegungsausmaßes
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Verbesserung der Selbsteinschätzung körperlicher Leistungsfähigkeit

### 6. Alltagstraining

- Optimierung beruflicher und alltäglicher Aktivitäten
- Förderung der Wiedereingliederung in Beruf und Alltag
- Erweiterung des Aktionsradius
- Training bisher vermiedener Bewegungsabläufe
- Steigerung des Bewegungszutrauens

### 7. Ausdauertraining

- Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Muskelkraft und Muskelausdauer
- Steigerung der Belastbarkeit und Elastizität von Bändern und Sehnen
- Erhöhung des Wohlbefindens
- Förderung der Freude an Bewegung



## 8. Vermittlung von weiteren schmerzlindernden, vegetativ stabilisierenden Maßnahmen

- Eisabreibungen
  - Kneipp-Güsse
  - Münzmassage
  - Fußtrainingsgeräte
  - TENS
- 

## Psychotherapie

Lang anhaltende Schmerzen führen häufig zu erheblichen Einschränkungen und Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen des Alltags (beruflich, wie auch privat). Das allgemeine Wohlbefinden ist oft beeinträchtigt und die Stimmung kann sich in Richtung Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit verändern. Einige Patienten ziehen sich wegen der starken Schmerzen zunehmend zurück, manche auch aufgrund des erfahrenen Unverständnisses der Umwelt für ihre Situation oder um andere nicht zu belasten.

All diese schmerzbedingten Belastungen wirken sich, zusätzlichen zu bereits bestehenden Stressfaktoren, wiederum auf das körperliche Geschehen aus und können somit zur Verstärkung und Aufrechterhaltung der Beschwerden beitragen.

Ziel der Psychotherapie ist es, gemeinsam mit dem Patienten wichtige Einflussfaktoren zu erkennen, um anschließend möglichst konkrete Hilfestellung zu geben, die zu einer Verringerung der Beeinträchtigungen und Verbesserung der Lebensqualität führen.

## Diagnostik

Vor Beginn der Behandlung findet bereits im ambulanten Rahmen eine psychologische Diagnostik statt. Diese stützt sich vor allem auf eine ausführliche Exploration und Anamnese, die Auswertung verschiedener psychometrischer Testverfahren und der Vorbefunde sowie gegebenenfalls auf ein strukturiertes klinisches Interview.

Wesentliche Ziele der vorbereitenden psychologischen Diagnostik sind:

- Bedingungsanalyse auslösender, verstärkender und aufrechterhaltender Faktoren des Schmerzgeschehens
- Beurteilung der schmerzbedingten Beeinträchtigung in den verschiedenen Lebensbereichen des Alltags
- Einschätzung der bisherigen Schmerzbewältigung
- Diagnose psychischer Komorbiditäten (z.B. Angst, Depression)
- differentielle Indikation für eines der Behandlungsprogramme

Zusätzlich können sich während der Therapie spezifische Fragestellungen ergeben, so dass in Absprache mit dem Patienten weitere diagnostische Verfahren angeboten werden können:

- Testpsychologische Untersuchungen zu spezifischen Fragestellungen
- Leistungsdiagnostik (Konzentration, Gedächtnis, kognitive Fähigkeiten)
- Biofeedback zur Diagnostik



### Einzeltherapie

Auf der Grundlage des in der Eingangsdiagnostik erstellten Bedingungsmodells findet die individuelle Situation des Patienten Berücksichtigung. Der Patient lernt dysfunktionale und schmerzaufrechterhaltende Muster durch hilfreichere Strategien zu ersetzen.

Mögliche schmerzbedingte emotionale Beeinträchtigungen (Angststörungen, Depressionen) werden durch spezifische verhaltenstherapeutische Maßnahmen verringert. Der Transfer des Erlernten in den Alltag wird vorbereitet und durch einen ambulanten Nachfolgetermin gefestigt. Falls erforderlich bieten wir auch Unterstützung bei der Empfehlung und Vermittlung weiterführender ambulanter Therapiemöglichkeiten an.

### Gruppentherapie

Fester Bestandteil sind Inhalte aus wissenschaftlich evaluierten Gruppenprogrammen für Schmerzpatienten:

- Auslöser und Verstärker von Schmerzen
- Aufmerksamkeitslenkung
- kognitive Strategien (belastende Gedanken und Gefühle in Zusammenhang mit Schmerz verändern)
- Umgang mit schmerzbedingten Beeinträchtigungen
- Schmerzverhalten und Reaktion der Umwelt
- Reduktion von Bewegungsangst (fear avoidance)
- Balance von Ruhe und Aktivität
- Akzeptanz, bessere Krankheitsbewältigung
- Genuss und Lebensqualität
- Transfer in den Alltag und Rückfallprophylaxe

Ergänzt wird dieses Programm durch für Schmerzpatienten häufig relevante Themen aus anderen bewährten therapeutischen Programmen, die je nach Indikation eingesetzt werden können:

- Schlafstörungen
- Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Umgang mit Ärger
- Angstbewältigung
- Depression
- soziale Fertigkeiten (z.B. Nein-sagen können)

### Entspannung

Neben dem Jacobson-Training (Progressive Muskelrelaxation) vermitteln wir weitere Methoden der Entspannung und Schmerzbeeinflussung, wie z.B.

- Spontan-Entspannung (Kurz-Entspannung in Stress-Situationen)
- Imagination
- Atemübungen
- hypnotherapeutische Techniken

### Biofeedback

Biofeedback bietet die Möglichkeit, verschiedene Körpervorgänge (wie z.B. Muskelanspannung, Herzfrequenz, Hauttemperatur, Atemfrequenz, elektrodermale Aktivität) zu messen und sichtbar zu machen. Der Patient kann lernen, diese Körpervorgänge gezielter zu beeinflussen und seine Körperwahrnehmung zu verbessern. In Abhängigkeit vom Schmerzbild kommt Biofeedback sowohl in der Einzel- als auch der Gruppentherapie zum Einsatz.