



## 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. Wir sehen den Patienten als Partner in der Therapie. Durch eine umfangreiche Informationsvermittlung fördern wir die Eigenkompetenz im Umgang mit den chronischen Schmerzen. Durch das Therapieangebot wird die Funktionsverbesserung angestrebt, die im Verlauf zur Schmerzlinderung beiträgt.

### Vorbereitende Diagnostik

Für Patienten, bei denen nach Vorstellung in unserer Ambulanz und Auswertung des Schmerz-Fragebogens eine tagesklinische Behandlung indiziert ist, erfolgt vor Therapiebeginn eine differenzierte Schmerzdiagnostik mit ausführlicher Anamnese, Schmerzanalyse und gründlicher körperlicher Untersuchung.

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

Wesentliche Ziele der medizinischen Diagnostik sind:

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

### Therapie

Die 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

- problemzentrierte therapeutische Gespräche
- Medikamentenmanagement
- 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.

Zur Überprüfung und Sicherung des gesamten Behandlungsablaufes nimmt die Tagesklinik am bundesweiten externen Qualitätssicherungsprogramm KEDOQ-Schmerz der Deutschen Schmerzgesellschaft teil.



## 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 Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit (Haltung, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) und eine gesteigerte Kompetenz im aktiven Umgang mit den Beschwerden

## Diagnostik

Grundlage der Behandlung ist eine ausführliche physiotherapeutische Diagnostik.

- Muskelfunktionsprüfung
- Haltungs- und Beweglichkeitsstatus
- Bindegewebsstatus
- Einschätzung der körperlichen Funktionskapazität

## Therapie

Gezielte Wahrnehmungsschulung macht es möglich, ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und eigenständig zu korrigieren. Kraft- und Ausdauertraining unterstützen den Ausgleich von Muskeldysbalancen. In Freizeit und Beruf bisher vermiedene Bewegungen und Belastungen werden geübt, um sich weniger eingeschränkt bewegen zu können. Durch Eigenübungszeiten können Sie das Erlernte selbstständig vertiefen und für den Transfer in den Alltag und zur Sicherung eines langfristigen Behandlungserfolges erarbeiten wir mit Ihnen ein detailliertes Heimübungsprogramm.

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. Wir arbeiten auf Grundlage der Speziellen Schmerzphysiotherapie (SPSPT) und wenden je nach Ergebnis der medizinischen und physiotherapeutischen Diagnostik spezifische Behandlungstechniken wie Brunkow, Manuelle Therapie, PNF und Craniosacrale Therapie an.



## Therapieinhalte Physiotherapie

### Wahrnehmungsschulung

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

### Dehnübungen

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

### Koordinationstraining

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

### Gleichgewichtstraining

- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Schulung der Körperhaltung und Wahrnehmung

### Krafttraining

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

### Alltagstraining

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

### 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

### Vermittlung von weiteren schmerzlindernden, vegetativ stabilisierenden Maßnahmen

- Eisabreibungen
- Kneipp-Güsse
- Münzmassage
- Fußtrainingsgeräte



## Psychotherapie

Lang anhaltende Schmerzen führen häufig zu erheblichen Einschränkungen und Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen des Alltags (beruflich, wie auch privat). Das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmung sind oft beeinträchtigt. Einige Patienten ziehen sich wegen der starken Schmerzen zunehmend zurück, manche z. B. 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.

## Einzeltherapie

Nach der Eingangsdiagnostik wird ein Bedingungsmodell erstellt, welches die individuelle Situation des Patienten widerspiegelt und als Basis für die Einzeltherapie dient.

Der Patient lernt dysfunktionale und schmerzaufrechterhaltende Muster durch hilfreichere Strategien zu ersetzen.

Mögliche schmerzbedingte emotionale Beeinträchtigungen (Angst, Depressivität) werden durch spezifische verhaltenstherapeutische Maßnahmen verringert. Der Transfer des Erlernten in den Alltag wird vorbereitet und in einem ambulanten Nachfolgetermin können mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung besprochen werden. Falls erforderlich bieten wir auch Unterstützung bei der Empfehlung und Vermittlung weiterführender ambulanter Therapiemöglichkeiten an.



## Psychologische 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 kann Biofeedback sowohl in der Einzel- als auch der Gruppentherapie zum Einsatz kommen.