

Hessing Klinik für Orthopädie

Multimodale Schmerztherapie

Trotz Schmerzen besser leben



Hessing bewegt mich.

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,



rund zwölf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Ein Drittel von ihnen ist in ihrem Alltag stark beeinträchtigt. Der Schmerz bestimmt das Leben dieser Menschen, so dass sie in vielen Fällen keinem geregelten Tagesablauf mehr nachkommen können.

Chronischer Schmerz ist ein eigenes Krankheitsbild. Denn der Schmerz dominiert schließlich alle Lebensbereiche eines Menschen. Er führt zu körperlichen Schon- und Vermeidungshaltungen, meist verbunden mit Bewegungsmangel, Schlafstörungen, körperlichem Abbau sowie starken Einbußen im privaten sowie beruflichen Leben bis hin zum sozialen Rückzug.

Mit der stationären Multimodalen Schmerztherapie bieten die Hessing Kliniken in Augsburg ein einzigartiges Angebot für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Wir möchten Menschen helfen aus dem Teufelskreis der Schmerzen auszubrechen und einen Weg zurück in ein Leben voller Lebensqualität zu finden.

Hierfür werden Sie von unserem erfahrenen Team aus Ärzten, Physiotherapeutinnen, physikalischen Therapeuten, Psychologinnen, Pflegekräften, Ergotherapeuten, Sporttherapeutinnen und Kunsttherapeuten für zwei Wochen stationär mit einer individuellen Schmerztherapie behandelt.

Dr. med. Carla Ávila González
und das Team der Multimodalen Schmerztherapie
in den Hessing Kliniken

Schmerz als eigenes Krankheitsbild

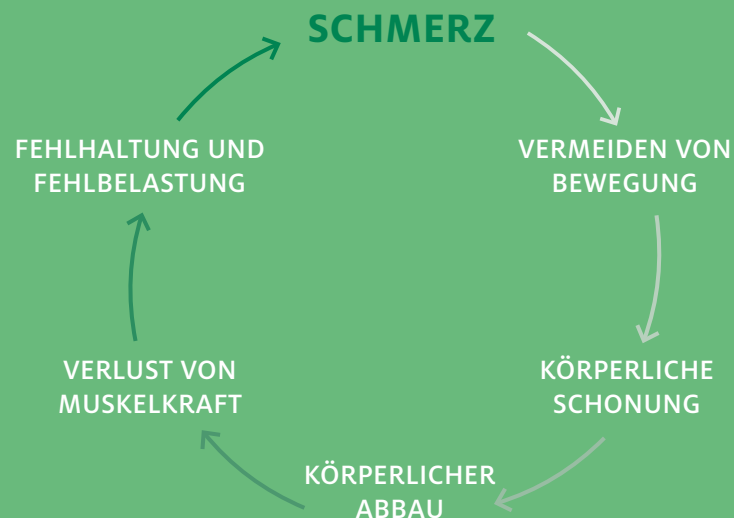
Schmerzen sind in erster Linie keine Erkrankung, sondern Sinneswahrnehmungen, die unter physiologischen, also normalen Bedingungen unseren Körper schützen. Durch sie lernen wir bereits in der Kindheit gefährlichen Situationen auszuweichen, wie zum Beispiel die Hand zurückzuziehen, wenn wir eine heiße Herdplatte berühren. Wir lernen also aus Angst vor Schmerzen Tätigkeiten zu vermeiden.

Unter Umständen können Schmerzen diese physiologische Schutzfunktion verlieren und sich verselbstständigen, sodass sie zu einer eigenen Erkrankung werden, die wir mit unserem bisher Gelernten bewusst oder unbewusst zu bewältigen versuchen. Einer dieser Bewältigungsmechanismen ist das Vermeidungsverhalten. Zum Beispiel wird aus Angst vor Schmerzen Bewegung vermieden.

Auf diesen Erkenntnissen baut die Multimodale Schmerztherapie auf, die betroffenen Menschen den Umgang mit dem Schmerz erleichtern soll.

Den Schmerzkreislauf durchbrechen

Chronische Schmerzen führen bei Betroffenen meist zu einer Schmerzspirale, die es zu durchbrechen gilt. So führt das Vermeiden bestimmter, schmerzverursachender Bewegungen zu Muskelabbau. Der Verlust der Muskelkraft führt wiederum zu Fehlhaltungen und Fehlbelastungen und die Schmerzen werden letztlich noch stärker. Dieser Kreislauf wird zumeist begleitet von Unzufriedenheit, Traurigkeit und Frustration, was zur Distanzierung vom eigenen Körper und häufig auch zum sozialen Rückzug führen kann. Die Betroffenen können keiner geregelten Arbeit mehr nachgehen und ihr Leben wird vom Schmerz bestimmt.



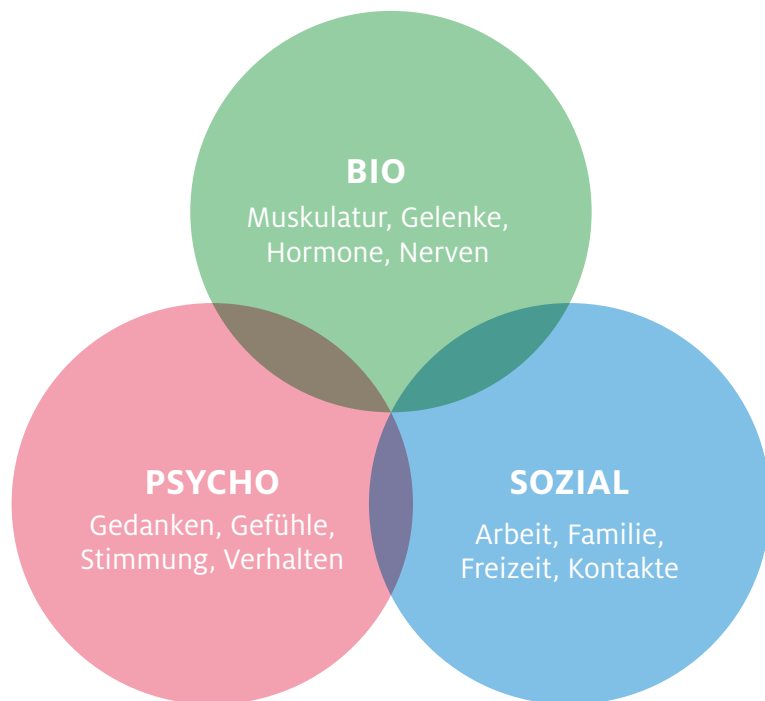
Die Multimodale Schmerztherapie kann helfen

Die Multimodale Schmerztherapie (MMS) kann helfen, Menschen mit chronischen Schmerzen das Leben mit ihren Schmerzen zu erleichtern.

Unter einer multimodalen Schmerztherapie versteht man die gleichzeitige, inhaltlich eng aufeinander abgestimmte Behandlung chronischer Schmerzen durch unterschiedliche Fachbereiche. Hierbei wird sowohl eine Schmerzreduktion als auch eine Verbesserung der Funktionalität angestrebt.

Um eine umfassende Schmerzbehandlung zu gewährleisten, besteht unser Team aus Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, aus Physiotherapeutinnen, physikalischen Therapeuten, Psychologinnen, Psychotherapeuten, Ergotherapeutinnen, Trainingstherapeuten, Kunsttherapeutinnen, Sporttherapeuten, Gesundheits- und Krankenpflegerinnen. Je nach individueller Diagnose können bei der Multimodalen Schmerztherapie weitere Disziplinen hinzugezogen werden.





Bio-psycho-soziales Schmerzmodell

Schmerz ist ein sehr vielschichtiges Thema. Es hat eine biologische Ebene, in der es um betroffene Muskeln, Gelenke und Nerven geht. Es hat eine psychische Ebene. Hier stehen vor allem Gedanken, Gefühle, Stimmungen und Verhalten im Vordergrund. Darüber hinaus existiert noch eine soziale Ebene, auf der es um die Auswirkungen auf das Berufsleben, die Freizeit, Familie und Freunde geht. Auf Grundlage dieses bio-psycho-sozialen Schmerzmodells wird bei der Multimodalen Schmerztherapie ein individueller Therapieplan aus verschiedenen Bausteinen erstellt.

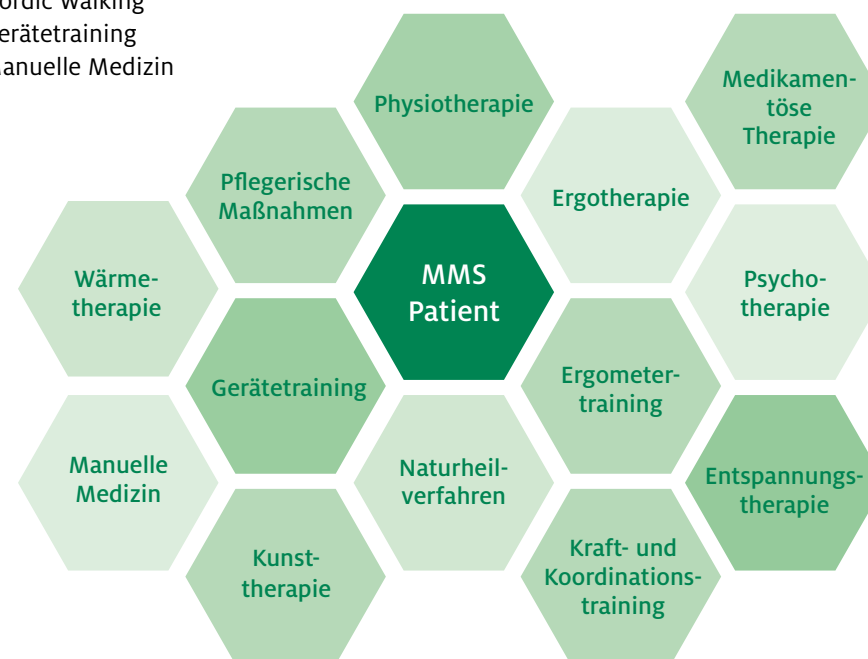
Ablauf des Multimodalen Schmerztherapieprogramms

Bei der Multimodalen Schmerztherapie lernen Sie nach der Aufnahme zunächst unsere Pflegefachkräfte, Ärztinnen sowie unsere Physio- und Psychotherapeuten kennen.

Da jeder Fachbereich Sie aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, entsteht für uns ein Gesamtbild Ihrer Person.

Zu den Therapiebausteinen gehören beispielsweise:

- Ärztliche Betreuung und Beratung
- Medikamentöse Therapie
- Interventionelle Verfahren, wie z.B. Injektionstherapien
- Physiotherapie
- Psychotherapie
- Entspannungstherapie
- Bewegungsbad
- Nordic Walking
- Gerätetraining
- Manuelle Medizin
- Ergotherapie
- Naturheilverfahren
- TENS
- Wärmeanwendungen
- Kunsttherapie
- Sozialmedizinische Beratung
- Achtsamkeitsübungen



Beispielplan einer individuellen Multimodalen Schmerztherapie

Während der zweiwöchigen stationären Multimodalen Schmerztherapie erhalten Sie einen individuellen Mix aus verschiedensten Anwendungen und Therapien, der auf Ihre ganz persönliche Situation abgestimmt ist.

Einige Termine wie die ärztlichen Visiten und die Gruppentherapien sind fest eingeplant, andere werden von den entsprechenden Therapeutinnen und Therapeuten individuell geplant und eingetragen. Bitte haben Sie Verständnis, dass der Aufenthalt aus versicherungsrechtlichen Gründen leider nicht unterbrochen werden kann.

Zum Aufenthaltsende erfolgen ärztliche Gespräche bei denen sowohl die Ergebnisse der Therapie als auch die weitere Planung ihrer Behandlung besprochen werden. Grundsätzlich erhalten Sie zum Zeitpunkt der Entlassung einen ausführlichen Behandlungsbericht.

Die Weiterbehandlung nach der Multimodalen Schmerztherapie in den Hessing Kliniken übernehmen dann zum Beispiel Ihr Hausarzt, Ihr niedergelassener Orthopäde, ein Neurologe, ein Internist oder ein Schmerztherapeut je nach individueller Diagnose.

1. Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08 ⁰⁰ - 08 ³⁰		Visite	Visite	Visite	Visite
08 ³⁰ - 09 ⁰⁰					
09 ⁰⁰ - 09 ³⁰	Interdisziplinäre Aufnahme	Aromatherapie		Physiotherapie	
09 ³⁰ - 10 ⁰⁰			Nordic Walking		Nordic Walking
10 ⁰⁰ - 10 ³⁰					
10 ³⁰ - 11 ⁰⁰		Kunsttherapie	Ergotherapie		
11 ⁰⁰ - 11 ³⁰				Bewegungsbad	
11 ³⁰ - 12 ⁰⁰					Cardiotraining
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰					
12 ³⁰ - 13 ⁰⁰	Mittagspause				
13 ⁰⁰ - 13 ³⁰					
13 ³⁰ - 14 ⁰⁰		Physiotherapie	Entspannung	Medizinische Trainingstherapie	Entspannung
14 ⁰⁰ - 14 ³⁰					
14 ³⁰ - 15 ⁰⁰					
15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Cardiotraining			Fango	Medizinische Trainingstherapie
15 ³⁰ - 16 ⁰⁰		Medizinische Trainingstherapie	Kraft- und Koordinationstraining		
16 ⁰⁰ - 16 ³⁰					
16 ³⁰ - 17 ⁰⁰					

2. Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08 ⁰⁰ - 08 ³⁰	Visite	Visite	Visite	Visite	Visite
08 ³⁰ - 09 ⁰⁰					
09 ⁰⁰ - 09 ³⁰	Physiotherapie				
09 ³⁰ - 10 ⁰⁰		Nordic Walking	Psychotherapeutisches Einzelgespräch	Nordic Walking	
10 ⁰⁰ - 10 ³⁰					Entlassung Arzt
10 ³⁰ - 11 ⁰⁰			Medizinische Trainingstherapie		
11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Medizinische Trainingstherapie	Physiotherapie		Psychotherapeutisches Einzelgespräch	
11 ³⁰ - 12 ⁰⁰					
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Mittagspause				
12 ³⁰ - 13 ⁰⁰					
13 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Bewegungsbad		Ergotherapie		
13 ³⁰ - 14 ⁰⁰		Entspannung		Cardiotraining	
14 ⁰⁰ - 14 ³⁰					
14 ³⁰ - 15 ⁰⁰	Kraft- und Koordinationstraining		Kraft- und Koordinationstraining		
15 ⁰⁰ - 15 ³⁰				Fango	
15 ³⁰ - 16 ⁰⁰		Kunsttherapie			
16 ⁰⁰ - 16 ³⁰					
16 ³⁰ - 17 ⁰⁰					

Ihre individuelle medikamentöse Therapie

Zur Behandlung chronischer Schmerzen können auch Medikamente eingesetzt werden. Der Einsatz von Medikamenten erfolgt individuell unter Berücksichtigung der Indikation, der Vorerkrankungen und Ihrer Ethik (ihrem Weltbild, Ihren Wünschen und Vorstellungen). Die Entscheidung, welches Mittel oder welche Kombination von Medikamenten verabreicht werden können, richtet sich nach folgenden Maßgaben:

- Schmerzbild
- Schmerzstärke
- Medikamentenverträglichkeit
- Vorerkrankungen
- Patientencharakteristika
- Begleitenden Beschwerden (Schlafstörung, Verstopfung, Nervosität, etc.)

Wir tasten uns individuell und schrittweise mit der Medikation heran, bis eine erkennbare Beschwerdelinderung eintritt. Sowohl Medikament und Art der Anwendung (z.B. Tablette, Pflaster, Zäpfchen, Tropfen) wird so gewählt, dass eine längerfristige Einnahme problemlos möglich ist.

Häufig angewandte Medikamente in der Schmerzmedizin sind:

- Nicht-Opioide-Analgetika
- Opiate, Opioide
- Lokal applizierte Medikamente
- KoAnalgetika
- Adjuvantien

Schritt für Schritt
zur passenden
Medikation





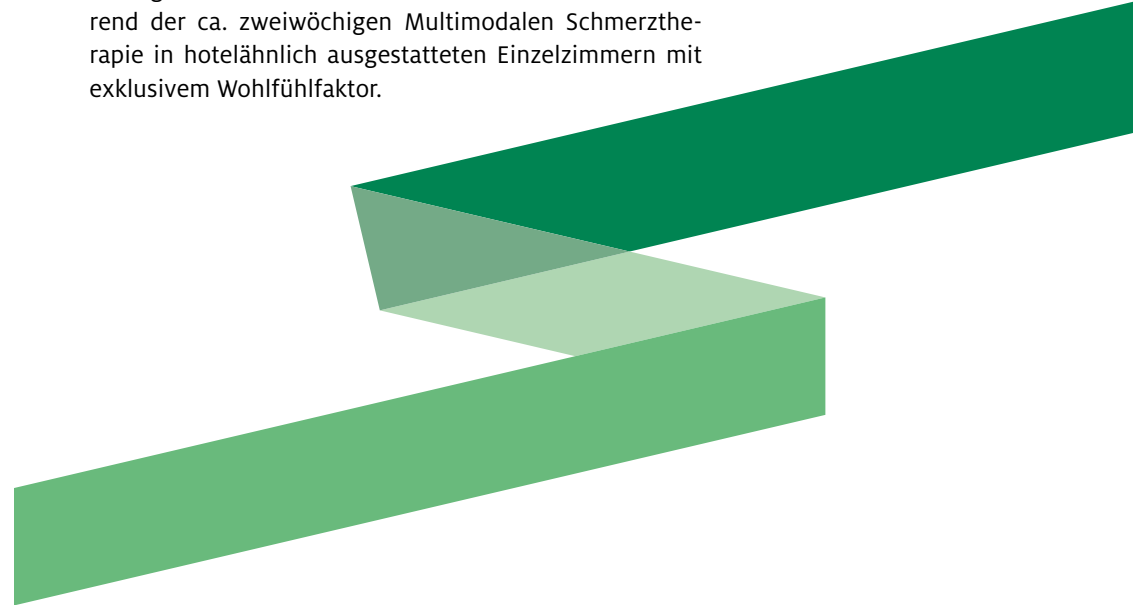
Die Multimodale Schmerztherapie – Ihr Weg zurück ins Leben

Ziel der Multimodalen Schmerztherapie bei Hessing ist die Wiederherstellung der objektiven und subjektiven Funktionsfähigkeit, eine höhere Kontrollierbarkeit sowie im Idealfall eine Linderung der Schmerzen und dort, wo dies nicht möglich ist, zumindest ein besserer Umgang mit den Schmerzen, um den Betroffenen so durch eine Erhöhung der Lebensqualität eine Rückkehr ins Leben zu ermöglichen, getreu unserem Motto „Hessing bewegt mich“.



Therapie mit Hotel Ambiente

Untergebracht sind die Patientinnen und Patienten während der ca. zweiwöchigen Multimodalen Schmerztherapie in hotelähnlich ausgestatteten Einzelzimmern mit exklusivem Wohlfühlfaktor.



An wen richtet sich die Multimodale Schmerztherapie?

- ☐ Sie leiden unter chronischen Schmerzen (länger als zwölf Wochen)?
- ☐ Bisherige Therapien haben keinen Erfolg gezeigt?
- ☐ Sie nehmen ständig oder häufig Medikamente gegen die Schmerzen?
- ☐ Die Schmerzen beeinträchtigen Sie in Ihrem Alltag und in Ihrem Berufsleben, vielleicht sind Sie sogar berufsunfähig?
- ☐ Die Schmerzen dominieren Ihre Gedanken?
- ☐ Die Schmerzen wirken sich negativ auf Ihre Stimmung und Ihre Psyche aus?
- ☐ Die Schmerzen führen zu Begleiterkrankungen?

Wenn Sie drei der Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie eine Multimodale Schmerztherapie in Erwägung ziehen.



HESSING bewegt mich.



Dr. med. Carla Alessandra Ávila González

Leitende Ärztin, der Abteilung für Schmerzmedizin des Zentrums
für Anästhesiologie, Intensiv- und Schmerzmedizin

**Multimodale Schmerztherapie
Zentrum für Anästhesiologie, Intensiv- und
Schmerzmedizin**

Telefon 0821 – 909 120

Fax 0821 – 909 108

E-Mail konservative.med@hessing-stiftung.de

**Butzstr. 27
86199 Augsburg**

www.hessing-kliniken.de