

VOGELSBERGKLINIK

Dr. Ebel Fachklinik
für Psychotherapie und Psychosomatik



Patienteninformation Schmerzstörungen



Was sind Schmerzstörungen?

Jeder Mensch kennt akute körperliche Schmerzen, die ein Warnsignal für eine Verletzung oder Schädigung sind, z.B. wenn man sich geschnitten hat. In aller Regel lassen diese Schmerzen nach, wenn die Wunde versorgt bzw. verheilt ist.

Unter dem Begriff Schmerzstörungen werden nicht diese akuten körperlichen Schmerzen zusammengefasst, sondern verschiedene Erkrankungen, die mit chronischen, d.h. seit mindestens drei bis sechs Monaten bestehenden, entweder andauernden oder immer wiederkehrenden Schmerzen einhergehen. Dabei bestimmt das Erleben und Erleiden des Schmerzes den Lebensalltag; der Schmerz hat seine Warnfunktion verloren.

Die Ursachen für den chronischen Schmerz können zum einen in dauerhaften körperlichen Erkrankungen liegen, die den Schmerz unterhalten bzw. immer wieder neu entfachen. Zum anderen kennen wir aber auch Zustände, bei denen eine körperliche Ursache nicht oder nicht mehr nachweisbar ist, der Schmerz aber doch körperlich erlebt wird. Bei dieser Form der Schmerzstörung finden sich bei genauer Suche meist seelische Ursachen.

Gerade weil Schmerzen ein so häufiges Zeichen für ganz verschiedenartige Erkrankungen sein können, ist die sorgfältige Abklärung der ursächlichen Erkrankungen zwingend erforderlich. Dies gilt nicht nur hinsichtlich körperlicher Erkrankungen, sondern bezieht sich auch

auf seelische Erkrankungen, wie z.B. eine Depression, die sich manchmal hinter einem solchen „körperlichen Zeichen“ verstecken kann.

Erscheinungsformen von Schmerzstörungen sind u. a.:

- Migräne
- Spannungskopfschmerz
- Durch Medikamente hervorgerufener Kopfschmerz
- Rückenschmerzen
- So genannter Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie)
- Körperlich erlebte Schmerzen ohne fassbare organische Ursache

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Menschen mit Schmerzstörungen?

Sie kennen sicher zahlreiche körperbezogene Methoden zur Schmerzbekämpfung wie Medikamente, Massagen, Einreibungen und Packungen, Elektrotherapie, Krankengymnastik, Sporttherapie, Akupunktur bis hin zu operativen Eingriffen. Neben diesen möchten wir Sie zusätzlich auf die psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten von Schmerzstörungen aufmerksam machen, da bei jedem chronischen Schmerz seelische Vorgänge häufig schon bei der Schmerzentstehung, in jedem Fall aber bei der Schmerzverarbeitung eine große Rolle spielen.

Die Vogelsbergklinik bietet zur psychosomatischen Schmerzbehandlung ein integratives Therapieprogramm an.

Die vielfältigen körperlichen, seelischen und sozialen Wechselwirkungen würdigend, ist das Hauptanliegen der Psychotherapie, mit den Patienten, die an chronischen Schmerzen leiden, deren größtmögliche Selbsthilfe und Eigenkontrolle zu erreichen. Eine aktive Lebensgestaltung soll das Gefühl der Ohnmacht gegenüber dem lebensbestimmenden Schmerz ablösen.

Ein zentraler Baustein der Behandlung ist die fortlaufende medizinische und einzelpsychotherapeutische Behandlung, in der es anfangs vor allem darum geht, miteinander ein zunehmend vollständiges Bild der Störung zu entwickeln, d.h. z.B., wann, wo, wie, warum Schmerzen auftreten, welche äußeren Belastungen (z. B. der Stress) und welche persönliche Haltung („ich muss aber noch“) dazu beitragen und welche Folgen sich (privat und beruflich) daraus ergeben.

Weiter wird die Schmerzstörung aus der gegenwärtigen Lebenssituation in Verbindung mit der bisherigen Lebensgeschichte zu verstehen versucht. Oft werden Verbindungen deutlich, die nicht unmittelbar erkennbar sind. Von besonderem Interesse sind die Ereignisse, die zur Schmerzentstehung bzw. zur Fortdauer des Schmerzes in einem zeitlichen Zusammenhang stehen. Hierbei spielen die im Zusammenhang mit dem Schmerz erlebten Gefühle eine besondere Rolle.

Abhängig von der persönlichen Situation wird dann das weitere Vorgehen geplant und umgesetzt. Dabei werden Sie durchgehend von unserem zu pain-nurses ausgebildeten Pflegepersonal unterstützt. Dazu kann, in enger Verzahnung der jeweiligen Abteilung eine passende Kombination aus folgenden Elementen gehören:

SCHMERZSTÖRUNGEN

Schmerzbewältigungsgruppe: Sie besteht aus zwei großen Bausteinen. Zum einen ein zweimal pro Woche stattfindendes spezifisches sport-/körpertherapeutisches Programm (Schmerzsport) insbesondere mit Zilgri-Übungen, zum anderen die einmal pro Woche stattfindende psychotherapeutisch geleitete Gruppensitzung zum besseren Verständnis der Ursachen einer Schmerzerkrankung und Anleitung zur Schmerzbewältigung.

Entspannungstraining nach Jacobson.

Biofeedback: Das ist ein Verfahren, bei dem körperliche Funktionen, wie z.B. die Muskelanspannung, mittels eines elektrischen Gerätes hörbar oder sichtbar zurückgemeldet und damit von den Betroffenen unter Anleitung erlernt werden kann, gezielt in der gewünschten Weise zu beeinflussen.

Selbstsicherheitstraining: Dabei geht es z.B. darum zu lernen, in bestimmten privaten und beruflichen Situationen eigene Wünsche und Interessen angemessen auszudrücken.

Problemklärungs- und lösungsorientierte Gruppentherapie: Schwerpunkt dieses gruppentherapeutischen Angebotes ist es, Schwierigkeiten, die sich in privaten oder beruflichen Beziehungen entwickelt haben, in und mit Hilfe der Gruppe zu klären und möglichst angemessene Lösungen zu entwickeln.

Sporttherapie: gestuftes Belastungstraining zur körperlichen Aktivierung, zum Stressabbau, zum Erkennen und Anerkennen von Belastungsgrenzen.

Körperwahrnehmung: ein eigenständiges Angebot der Sporttherapie zur Förderung der Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und des Selbstvertrauens in die eigene körperliche Funktionstüchtigkeit.

Krankengymnastik: bspw. mit den Patienten, deren Fehlhaltungen muskuläre Verspannungen begünstigen.

Physikalische Therapie sowie die Anwendung von **TENS-Geräten:** Maßnahmen, die gerade zu Behandlungsanfang eine Hilfe bieten können, Kreisläufe von Schmerz und Verspannung zu unterbrechen.

Musiktherapie: zur Förderung von Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen.

Sozialberatung: z.B. zur Klärung beruflicher Fragen.

Medikamentöse Behandlung: entsprechend der Richtlinien der nationalen und internationalen medizinischen Schmerzgesellschaften.

Fragen und Antworten

Wie kann ich eine körperliche von einer seelischen Schmerzstörung unterscheiden?

Beim chronischen Schmerz ist diese Grenze nicht mehr scharf zu ziehen. Schon bei der Schmerzentstehung, auf jeden Fall aber bei der Chronifizierung und dem Erleben und Verarbeiten des Schmerzes spielen seelische Vorgänge eine große Rolle. Es ist deshalb sinnvoll, eine Schmerzstörung immer als eine Erkrankung aufzufassen, die den Menschen in seiner körperlich-seelischen Gesamtheit erfasst.

Sind Schmerzerkrankungen heilbar?

Nicht alle Schmerzstörungen lassen sich heilen; dennoch kann bei vielen Patienten eine deutliche Verringerung der Häufigkeit und des Ausmaßes der Beschwerden und ihrer Auswirkungen auf den Lebensalltag erreicht werden. Eine verbesserte Lebensqualität ist hier das Ziel.

Wann brauche ich eine spezielle Schmerztherapie?

Wenn die oben beschriebenen Schmerzen den Alltag in der Familie, im Beruf

SCHMERZSTÖRUNGEN

oder in der Freizeitgestaltung erheblich einschränken und die Lebensqualität mindern, ist professionelle Hilfe anzuraten. Gerade wenn zur Behandlung der Schmerzstörung verschiedene Verfahren kombiniert werden müssen, ist zu überlegen, ob nicht eine stationäre Behandlung notwendig und erfolgversprechend ist.

Welche Behandlungsmöglichkeiten könnten für mich hilfreich sein?

- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und ggf. von ihm zu einem ärztlichen oder psychologischen Schmerztherapeuten überweisen.
- Prüfen Sie genau, ob Sie dem jeweiligen Therapieangebot wirklich zustimmen können. Die Therapie ist am hilfreichsten, wenn Sie dem therapeutischen Angebot und dem Behandler vertrauen können.
- Informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen.
- Zur Überprüfung, ob eine stationäre Behandlung sinnvoll ist, können Sie ein Vorgespräch in unserer Klinik vereinbaren.

Hier finden Sie Hilfe

Die Vogelsbergklinik

Die Vogelsbergklinik ist eine Rehabilitationsklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie verfügt über insgesamt 207 Behandlungsplätze.

Sie erhalten eine integrative Einzel- und Gruppenpsychotherapie, die wichtige Anteile der tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Therapie kombiniert.

Diese werden durch so genannte Spezialtherapien wie Sport- und Bewegungstherapie, körperorientierte Therapieverfahren, Ergotherapie, Gestaltungstherapie und Soziotherapie ergänzt.

Weiterhin kommen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sowie Atemfeedback und andere Biofeedback-Verfahren zur Anwendung.

Außerdem führen wir physiotherapeutische und krankengymnastische Einzel- und Gruppenbehandlung durch und bieten ein großzügiges freizeitpädagogisches Angebot an.

Zur Klärung von Unsicherheiten hinsichtlich der Indikation oder Motivation besteht die Möglichkeit eines ambulanten Vorgesprächs, das nach Absprache mit der Chefärztin stattfindet.

Patientenzuweisung und Kostenübernahme

Leistungsträger für eine stationäre Psychotherapie sind die Rentenversicherungsträger, die Krankenkassen (gemäß Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V) und private Krankenversicherungen. Die Behandlung in der Vogelsbergklinik ist als beihilfefähig anerkannt.

Vor einer Aufnahme ist das Vorliegen einer Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse oder des Rentenversicherungsträgers notwendig. Diese muss von Ihrem Hausarzt, Facharzt, ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten beantragt werden.



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Vogelsbergklinik
Jean-Berlit-Straße 31
36355 Grebenhain
OT Ilbeshausen-Hochwaldhausen
Telefon 06643 – 701-0
Telefax 06643 – 701 – 476
eMail: info@vogelsbergklinik.de
Internet: <http://www.vogelsbergklinik.de>

Der Lesbarkeit halber verwenden wir im Text entweder nur die weibliche oder die männliche Sprachform. Damit soll jedoch keinerlei Diskriminierung verbunden werden.

Version 04_2005

SCHMERZSTÖRUNGEN