

## PSYCHOLOGISCHE GRUPPEN- UND EINZELTHERAPIE

- Informationsvermittlung zum Thema Schmerz
- biopsychosoziales Modell
- Training aktiver Schmerzbewältigung mit Hilfe von Aufmerksamkeitsumlenkung, Atemtechniken und Imaginationsübungen
- Stressbewältigung
- Umgang mit Ängsten und Stimmungstiefs
- Biofeedback
- Schlafhygiene

## ENTSPANNUNGSTHERAPIE

Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Fantasie-/Traumreisen, Achtsamkeitsübungen, autogenes Training, Aromatherapie oder Klangschalenterapie können dabei helfen, Schmerzen vorzubeugen oder sogar zu lindern.

## PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

- Chronische Schmerzen
- bisherige ambulante Maßnahmen ohne anhaltende Schmerzlinderung
- Motivation und Offenheit gegenüber den psychotherapeutischen und physiotherapeutischen Maßnahmen
- Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an Gruppenangeboten
- Ausreichende Deutschkenntnisse

## DAS BEHANDLUNGSTEAM

Die multimodale Schmerztherapie wird interdisziplinär und interprofessionell durchgeführt; Ärzt:innen insbesondere der Anästhesiologie und Neurologie arbeiten dabei eng mit Psycholog:innen, Physiotherapeut:innen, Ergotherapeut:innen und speziell geschulten Pflegekräften zusammen.

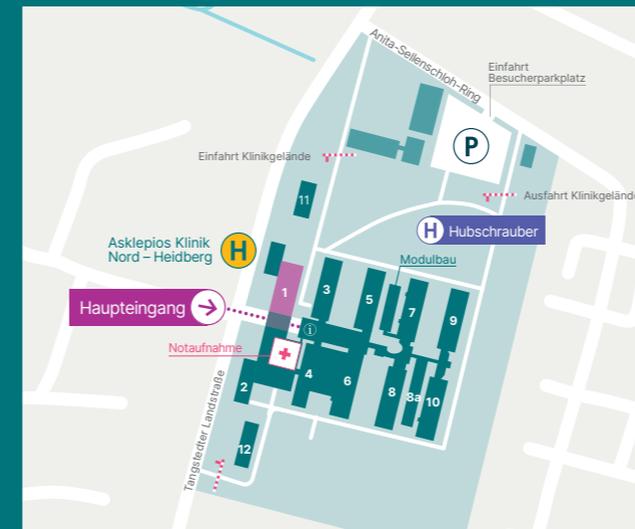


## Kontakt

 **Asklepios Klinik Nord - Heidberg**  
Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie  
ZiS

Dr. Juliane Held  
Fachbereich Anästhesiologie, Intensivmedizin,  
Notfallmedizin und Schmerztherapie  
Chefarzt: PD Dr. Oliver Detsch  
Tangstedter Landstr. 400  
22417 Hamburg  
Tel.: +49 40 181887-3020  
Fax: +49 40 181887-3229  
schmerztherapie.nord@asklepios.com  
www.asklepios.com/nord

## Anfahrt



## PATIENTENINFORMATION

# ZENTRUM FÜR INTERDISZIPLINÄRE SCHMERZTHERAPIE ZiS

Multimodale stationäre und tagesklinische  
Schmerztherapie – zur Behandlung  
chronischer Schmerzen



## Liebe Patientin, lieber Patient,

in manchen Fällen kann sich ein akuter Schmerz zu einem dauerhaften bzw. chronischen Schmerz entwickeln und die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Oft haben die Betroffenen eine langjährige erfolglose Behandlung hinter sich. Zunehmende Resignation und Hoffnungslosigkeit beeinflussen dann wiederum die körperliche und psychische Gesundheit – ein Teufelskreis.

Das Konzept der multimodalen Schmerztherapie wurde speziell für chronische Schmerzpatient:innen entwickelt. Es geht davon aus, dass chronische Schmerzen ein komplexes bio-psycho-soziales Phänomen darstellen. Das heißt, dass neben den körperlichen Befunden auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle spielen und die Beschwerden aufrechterhalten oder verstärken können.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, einen aktiven, selbstbewussten Umgang mit dem chronischen Schmerz zu finden.

## Ihr Team des Zentrums für interdisziplinäre Schmerztherapie

Wir bieten eine vierwöchige tagesklinische und eine dreiwöchige stationäre Schmerztherapie an. Vor der Aufnahme erfolgen für beide Therapieformen Vorgespräche sowohl mit den zuständigen Ärzt:innen als auch mit der/dem verantwortlichen Psychologin/ Psychologen, um die Krankengeschichte der Patientin/ des Patienten zu erheben und Patientenziele zu definieren. Im anschließenden Teamgespräch wird geklärt, welche Therapieform für die Patientin/den Patienten am sinnvollsten ist und ein individueller Therapieplan wird festgelegt.

Zur multimodalen Schmerztherapie gehören folgende Behandlungsmodule:

### ÄRZTLICH GEFÜHRTE MASSNAHMEN

- ausführliche ganzheitliche Beurteilung des vorrangigen Beschwerdebildes
- Beurteilung und Einbeziehung weiterer medizinischer Erkrankungen (inkl. apparativer Befunde)
- Medikamentöse Schmerztherapie
- Triggerpunktakupunktur
- Infiltrationen
- Qutenza-Anwendungen
- Manuelle Therapie
- Empfehlung für die weiterbehandelnden Ärzt:innen, bei Bedarf direkte Absprache
- ärztliche Edukation
- Akupunktur

### PHYSIOTHERAPIE

Unser Team aus qualifizierten Physiotherapeut:innen steht Ihnen in den täglichen physiotherapeutischen Terminen unterstützend, begleitend und beratend zur Seite. Nach der physiotherapeutischen Befundaufnahme und der Formulierung der Zielsetzung werden in den Therapieeinheiten individuelle Lösungswege erarbeitet. Mit auf Sie abgestimmten Bewegungs- und Trainingsplänen helfen wir Ihnen, wieder in die Kraft und Beweglichkeit zu kommen, die Ihnen in Ihrem Alltag fehlt.

Ergänzend können wir mit u. a. manueller Therapie, Kinesiotape, Wärme- u./o. Kälteanwendungen arbeiten, um Ihnen den Weg in die Bewegung zu erleichtern. In der Sportgruppe gibt es, angepasst an die Gruppe, vielfältige Bewegungsangebote, u. a. Zirkeltraining, gezieltes Training des Rumpfes oder auch ruhigere Mobilisationseinheiten auf der Matte. In der medizinischen Trainingstherapie für die tagesklinischen Patient:innen arbeiten wir mit Geräten zur spezifischen Kräftigung von Muskelgruppen. Auch hier werden Sie durchgehend von unserem Physiotherapie-Team betreut, so, dass wir jederzeit auf Ihre Fragen und Probleme eingehen können.

### Gruppentherapie

#### Allgemeine Bewegungsübungen zur Steigerung der Kondition

- Mobilisationsübungen
- Dehnungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Koordinationstraining
- Haltungsschulung
- Atemübungen

#### Mit dem eigenen Körper oder mit Hilfsmitteln

- Theraband
- Stab
- Flexibar
- Hanteln
- Balance Pad

### Einzeltherapie

- Individuelle auf die Problematik der Patientin/ des Patienten zugeschnittene Übungen
- Anleitung von komplexeren Bewegungsabläufen durch die Möglichkeit der Supervision und Korrektur
- Individuelle Trainingssteuerung.

Im Vordergrund stehen aktive therapeutische Ansätze, die die Patientin/den Patienten in der Bewegung fördern und unterstützen sowie das Ausarbeiten von aktiven Handlungsstrategien zum Kontrollgewinn über die Schmerzproblematik ermöglichen.

### ERGOTHERAPIE

Spezielle Therapie und Hilfsmittel zur Verbesserung von Empfinden und Bewegung sowie zur Linderung der Schmerzen.

- Handtherapeutische Verfahren
- Optimierung von Bewegungsabläufen im Alltag
- Erarbeitung von Eigenübungsprogrammen
- Hilfsmittelberatung
- Alltags- und Arbeitsplatzberatung

