

## Empfindung „Schmerz“

Schmerz wird als komplexe Empfindung verstanden, die in Wechselwirkung zwischen biologischen, psychischen und sozialen Einflüssen steht (biopsychosoziales Konzept). Filterprozesse unseres Zentralnervensystems sorgen dafür, dass Angst, seelische Belastungen, Depressionen und Stress bei körperlichen Schäden die Schmerzen verstärken und sogar ohne körperliche Schäden, zu Schmerzen führen können.

## Bewegung als „Schmerz“

Wenn Schmerzen bei bestimmten Bewegungen auftreten, versuchen Patienten, diese Bewegungen zu vermeiden, stark einzuschränken oder Ersatzbewegungen durchzuführen. Diese können wiederum zu Verspannungen oder Fehlhaltungen führen, was ebenfalls Schmerzen nach sich ziehen kann. Ruhigstellen verschlimmert andererseits auf Dauer den Schmerz. Muskeln, die nicht bewegt werden, bauen sich fortschreitend ab, Gelenkkapseln und Sehnen ziehen sich zusammen. Die Folge ist, dass die Bewegung gar nicht mehr oder nur unter Schmerzen ausgeführt werden kann.

## Wirkliche Hilfe bieten

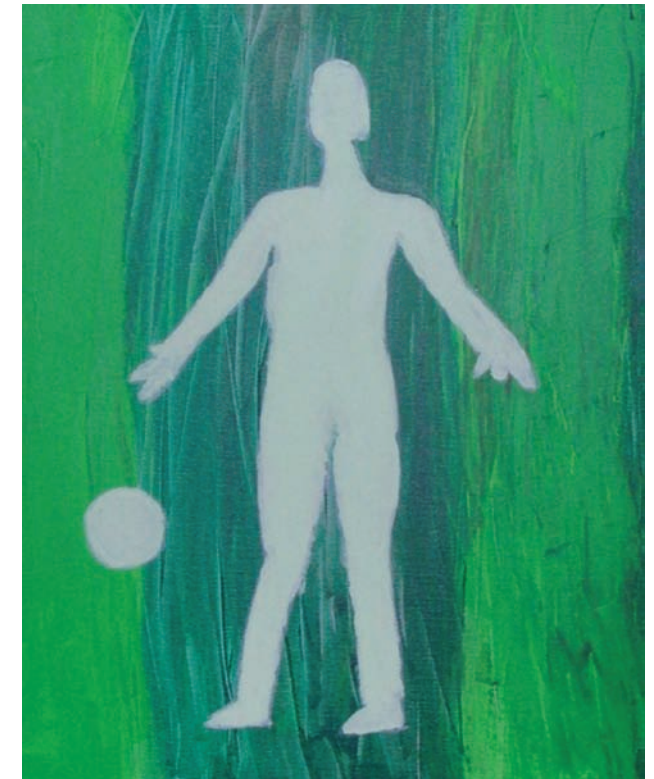
Wirkliche Hilfe können nur Behandlungskonzepte bieten, dessen oberstes Ziel die Wiederherstellung der objektiven und subjektiven Funktionsfähigkeit mit Steigerung der Kontrollfähigkeit und des Kompetenzgefühls der Betroffenen ist. Die Vorgehensweise bleibt dabei ressourcenorientiert.

Schmerzmedikamente haben häufig nur eine „Krückenfunktion“

# Berufsbegleitende Motorikgruppe „Chronischer Schmerz“

- + immer Dienstag von 16 bis 21 Uhr,
- + immer acht Abende

### Die nächsten Termine:



### Behandlerteam:

- + Arzt: lt. OA Dr. med. Göhmann
- + Motopädin: Viola Böhm
- + Physiotherapeutin: Beate Biermaier
- + Sozialpädagoge u. Theologe: Klaus Wendel
- + Psychologen: Antje Lentner / Mirjam Bendixen

### Ansprechpartnerin:

- + Viola Böhm  
oder Information im Sekretariat der Abteilung



### Kontakt

#### Klinikum Traunstein

Schmerztagesklinik  
Cuno-Niggli-Straße 3  
83278 Traunstein

**T** 0861 705-1381  
**F** 0861 705-1389  
**E** schmerz-tagesklinik@klinikum-traunstein.de

## Zugangsvoraussetzung

Vor Aufnahme in die berufsbegleitende Motorikgruppe „Chronischer Schmerz“ bildet eine gute Diagnostik die Grundlage. Sie werden interdisziplinär von einem Arzt (Schmerztherapeut), einer Psychologin sowie einer Physiotherapeutin untersucht. Bei Bedarf werden bislang noch nicht durchgeführte Zusatzuntersuchungen veranlasst.

## Was wir gemeinsam erreichen können:

- + Verbesserung der Lebensqualität und Lebenszufriedenheit
- + verbesserter Umgang mit Schmerzen
- + Abbau von Hilflosigkeit, Angst, Depression durch fehlgesteuertes Krankheitsverhalten
- + Erweiterung von sozialer Aktivität
- + Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- + Reduktion der Schmerzmedikamente
- + Hilfe zur Selbsthilfe

## Das multimodale Blockprogramm

Kombination von Einzel- und Gruppentherapie

### Indikation:

u. a. bei folgenden Krankheitsbildern:

- + anhaltende oder wiederkehrende Rückenschmerzen
- + Schmerzen des Bewegungsapparates inklusive Fibromyalgie
- + Komplexe regionale Schmerzsyndrome der Extremitäten
- + muskuläre Verspannungsschmerzen

### Gruppengröße:

fünf bis maximal sechs Teilnehmer

### Teilnahme am Behandlungsprogramm:

Acht Termine zu je fünf Stunden (inklusive Abendessen), einmal wöchentlich am Dienstag, jeweils von 16 - 21 Uhr

### Ort:

Schmerztagesklinik im Klinikum Traunstein, EG Raum B00.30

## Behandlungskonzept:

- + Nordic Walking / Bewegung auf spiraldynamischer Basis
- + Autogenes Training
- + Mototherapie
- + Gruppengespräche
- + Biofeedback
- + psychologische Einzelbetreuung bei Bedarf

## Therapieablauf:

- + acht aufeinanderfolgende Wochen jeweils dienstags
- + nach einer einwöchigen Pause, ein weiterer Dienstag
- + nach vier Wochen erster „Follow-up“-Tag
- + ein halbes Jahr später Abschluss „Follow-up“

## Behandlungsrahmen

Die Behandlung wird teilstationär durchgeführt. Sie kommen acht Wochen jeweils dienstags von 16 – 21 Uhr zu uns und fahren danach wieder nach Hause. Dadurch können Sie das Gelernte im Alltag bereits während unseres Blockprogramms anwenden. Die Motorikgruppe besteht aus max. sechs Teilnehmern. Die Patienten beginnen und beenden die Therapiestunden gemeinsam.

Biofeedback- und psychologische Einzelstunden erfolgen nach Absprache an zusätzlichen Wochentagen.



## Ziel „unseres“ Behandlungskonzeptes

Verbindendes Element ist das Ziel, den Patienten zu befähigen, seine vorhandenen Fähigkeiten optimal einzusetzen und auszubauen, um so eine Reduzierung der körperlichen und seelischen Belastungen zu erreichen.

### Die Mototherapie

als ganzheitlicher Ansatz, zur Verbesserung der gestörten Senso- und Psychomotorik und somit des Leistungs-, Bewegungs- und emotional-sozialen Verhaltens

### Nordic Walking

als Sportart und Training zur funktionalen Bewegungsausführung

### Bewegung auf spiraldyn. Basis

als Übungsmethode zur Präzisierung der Körperhaltung entsprechend den anatomischen Gegebenheiten

### Autogenes Training

als Entspannungsmethode für Ruhe und Gelassenheit.

### Biofeedback

als ein Verfahren, um unbewusste physiologische Prozesse, sichtbar zu machen. Durch Rückmeldung (Feedback) können die Vorgänge dann vom Patienten gezielt beeinflusst und gesteuert werden.

### Gruppengespräche

als Möglichkeit zur Kommunikation und zur seelischen Entlastung über lebensnahe Themen: „Wer bin ich? - Das eigene Wesen entdecken“, „Mit Grenzen leben und wachsen“, ..usw.

### Psychologische Einzelbetreuung

als Krisenintervention in psychischen Belastungssituationen