

Multimodale Therapie

13 Bausteine gegen chronischen Schmerz

In einem elftägigen, stationären Therapieprogramm lernen Schmerzpatienten neben der medizinischen Versorgung Strategien kennen, die ihre Lebensqualität wieder verbessern. Ulrich Daumann ist spezieller Schmerz-Psychotherapeut und Mitglied eines Teams aus Ärzten, Pain Nurses, Psychologen und Therapeuten, die die Schmerzpatienten in der Paracelsus-Klinik Osnabrück betreuen.

Silke Schewtzuck

Psychologische Betreuung

Körper und Psyche gehören zusammen. Viele Patienten leiden auch psychisch unter ihren Schmerzen. In der Gruppe treffen sie auf Gleichgesinnte und können sich austauschen. „Wir sprechen über den Schmerz und erörtern Zusammenhänge und Hintergründe. Wichtig ist, dass die Patienten den Schmerz akzeptieren. Zusammen erarbeiten wir einen hilfreichen Umgang mit dem Schmerz und entwickeln beispielsweise Ablenkungsstrategien“, erläutert Psychologin Ulrich Daumann. Veränderte Denkweisen, Verhaltensweisen und gezielte Übungen können den Schmerz lindern. In einem vertrauten Einzelgespräch wird geklärt, ob u. a. weitere Psychotherapien stattfinden sollen.

Entspannungstechniken

Entspannungsverfahren haben einen positiven Einfluss auf Körper und Seele. Fantasiereisen, autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung helfen, das Wohlbefinden zu steigern. „Jeder nimmt das für sich mit, was ihm hilft und was er am besten in seinen Alltag integrieren kann“, sagt der Psychologe.

Bewegungstherapie

Hauptbestandteil der physiotherapeutischen Behandlung ist das auf jeden Patienten individuelle abgestimmte Bewegungs- und Behandlungsprogramm. „Es werden viele Übungen gezeigt, die die Patienten auch zu Hause gut weiterführen können“, sagt Daumann. Beim Bewegungsbad werden unter Anleitung gezielte Bewegungen durchgeführt. „Die Aquagymnastik im warmen Wasser wird von den meisten Patienten als sehr angenehm empfunden“, sagt der Psychologe.

Kunsttherapie

Kunst kann ablenkend und befreiend wirken. Die Patienten werden durch verschiedene Aufgabenstellungen dazu gebracht, ihre inneren Bilder und Stimmungen auf verschiedene Art zu gestalten. „Viele sind am Anfang skeptisch, aber dann finden sie es meistens ganz toll, und es entstehen sehr interessante und ansprechende Bilder“, erzählt Daumann.

Eisabreibung

Durch die Eisabreibung kommt es zu einer erhöhten Durchblutung und muskulären Entspannung. Sensible Nerven, die den Schmerz leiten, werden gestört. Der Schmerz wird gelindert.

Yoga

Hier macht man ein an die jeweiligen Fähigkeiten angepasstes Yoga. Mit der alten indischen Bewegungslehre machen viele Schmerzpatienten positive Erfahrungen. Yoga hilft ihnen, das Körpergefühl zu verbessern und die Gedanken fließen zu lassen. „Hier müssen keine wilden Verrenkungen gemacht werden. Es ist eher eine Mischung aus Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit“, erklärt der Psychologe.

Ergotherapie

Den Patienten werden Hilfsmittel für den Alltag an die Hand gegeben. Ergonomische Verhaltensweisen wie z.B. rückengerechtes Heben werden aufgezeigt. „Welche Schwerpunkte gesetzt werden, wird individuell der Gruppe angepasst, die nach Leistungsgrad zusammengestellt wird“, sagt Daumann.

Kneipp'sches Fußbad

Fußbäder wirken entspannend und beruhigend. Sie stabilisieren den Kreislauf und stärken das Immunsystem. Ätherische Öle als Zusatz wirken positiv auf das Wohlbefinden.

Moorpackungen

„Die Wärme der Moorkissen tut vielen Patienten gut. Sie werden häufig genutzt“, sagt Daumann. Gerade Muskelverspannungen lassen sich dadurch lösen, wodurch der Schmerz gelindert wird.

Ergometer

Den Patienten stehen Fahrradergometer zur Verfügung. „Es gibt Patienten, die sich leicht überfordern, und es gibt Patienten, die man motivieren kann, noch ein wenig weiterzumachen“, weiß Daumann. Es geht jedoch darum, ein gesundes Mittelmaß zu finden.

TENS-Gerät

Ein TENS-Gerät kann mit seiner schwachen, elektrischen Gegenstimulation die Schmerzen lindern. Durch eine niedrigschwellige Stimulation der Nervenfasern werden im Rückenmark Prozesse angeregt, die den Schmerz hemmen.

Nordic Walking

Bei chronischem Schmerz hilft Bewegung. Nordic Walking ist eine geeignete Sportart. „Bei fast jedem Wetter geht es unter fachmännischer Leitung ins Heger Holz“, erzählt Daumann. Das Motto: Jeder macht mit, aber nur so viel, wie er kann.

Atemtherapie

Eine bewusste, zielgerichtete Atmung kann zur Entspannung des ganzen Körpers beitragen. Die Atemtherapie dient der Atemerleichterung, der Kräftigung und der Entspannung der Atemmuskulatur.

Silke Schewtzuck

WWW.FOTOLIA.COM

Kontakt:

Ulrich Daumann
Multimodale Schmerztherapie
Tel: 0541 – 966 1500
Fax: 0541 – 966 1509