

03

Behandlungskonzept
**Chronische Schmerzen /
Panalgesiesyndrom**



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachlinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Chronische Schmerzen / Panalgesiesyndrom

Die Schmerzlinik am Arkauwald Bad Mergentheim führt als Fachklinik für spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankung seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei somatoformen Schmerzstörungen, chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität durch.

Ambulante medikamentöse und operative Behandlungen alleine reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und neben starken Schmerzen auch eine zunehmende schmerzbedingte Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Schulterschmerzen sprechen oft nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Die Schmerzlinik am Arkauwald führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung und Kräftigung zugeführt werden, die vorher schon alleine schmerzbedingt in jeglicher Bewegung stark eingeschränkt waren und deshalb nahezu keine Besserung ihrer prekären Situation erzielen konnten.

Die Behandlung von chronischen Schmerzen stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.

Der chronische Schmerz bezeichnet einen zeitlich längerdauernden Schmerz, wobei der Zeitrahmen typischerweise mindestens drei bis zwölf Monate beträgt. Länger dauernde Schmerzen können sich in eine chronische Schmerzkrankheit mit eigenem Krankheitswert entwickeln. Die Schmerzen haben dann ihre Leit- und Warnfunktion verloren. Diese Schmerzkrankheit ist neben den organischen auch durch die daraus folgenden psychosozialen Veränderungen definiert, die in die integrative Schmerztherapie einfließen müssen.

Chronische Schmerzen haben – im Gegensatz zu akuten – fast nie nur eine einzige auslösende oder unterhaltende Ursache, sie sind multikausal. Das schmerztherapeutische Behandlungskonzept orientiert sich folgerichtig am bio-psycho-sozialen Modell, womit schon alleine schon deutlich wird, dass die einseitige und alleinige Behandlung dem chronischen Schmerzpatienten nicht gerecht wird.

Aus psychosomatischer wie neurobiologischer Sicht können chronische nichtmaligne Schmerzen auch Ausdruck psychischer Erkrankungen oder bestimmter Lebens- bzw. Kindheitserfahrungen sein, welche sich auch auf neurobiologischer Ebene abbilden.

Chronische Schmerzen stellen oft auch ein sog. Leitsymptom psychischer Erkrankungen dar, wobei eine Gewebeschädigung bei psychischer Vorerkrankung, Schmerz im Rahmen einer depressiven Störung, Schmerz im Rahmen einer psychoreaktiven Störung je nach Ursache und Ausprägung, Schmerz im Rahmen einer

Angst- oder Panikstörung, Schmerz bei im Vordergrund stehenden psychosozialen Faktoren als auch Schmerz in Verbindung mit psychotropen Substanzen auftreten kann. Hier kann nur eine Behandlung beider Krankheitsbilder zu einer Beschwerdebesserung führen, so dass letztendlich nur im Rahmen einer stationären, speziellen interdisziplinären und multimodalen Behandlung, wie an der Schmerzlinik am Arkauwald, eine Schmerzbesserung und Beschwerdelinderung zu erzielen ist.

Ein besonderes Phänomen ist der übertragene Schmerz. Da auch die inneren Organe durch segmentale Spinalnerven (deren viszerointeroafferenter Anteil) innerviert sind, aber aufgrund der Seltenheit des Ereignisses und der Unkenntnis bzgl. der Lokalisation der tatsächlichen Schmerzortes ein Lernvorgang kaum stattfindet, werden Schmerzen aus inneren Organen vom Gehirn den Hautarealen (Dermatomen) oder der Muskulatur (Myotom) des entsprechenden Spinalnervs zugeordnet. Diese Bereiche an der Oberfläche werden nach Sir Henry Head auch als Headsche Zonen bezeichnet. Diese stimmen nicht immer mit der Lokalisation des entsprechenden Organs überein, ein ungefährender örtlicher Bezug ist jedoch die Regel.

Verschiedene Studien zeigen, dass starke Emotionen (z. B. bei Trauer, Beziehungskrisen oder Trennung vom Partner) ähnliche Hirnareale aktivieren wie körperliche Schmerzen.

Sozialer Schmerz, z. B. infolge von Verlusterfahrungen oder Zurückweisungen, zeigt hinsichtlich seiner affektiven Prozessierung mehr neurale Überlappungen mit physischem Schmerz denn Unterschiede. Ähnliche Befunde lassen sich aufgrund neuerer Bildgebungsuntersuchungen erheben, wenn wir – ohne selbst Schmerz zu empfinden – den Schmerz anderer in schmerzauslösenden Situationen wahrnehmen, z. B. (menschliche) Schmerzlauten hören oder visuell präsentiert bekommen (sog. Schmerzempathie).

Oft entsteht auch aus dem Zusammenfließen mehrerer ehemals einzeln vorliegender Schmerzen ein neues Beschwerdebild, welches sich dann als Ganzkörperschmerz oder Panalgesie-Syndrom präsentiert. Hier besteht durch die massive Belastung durch den vorliegenden und umfangreichen Schmerz oft eine depressive Verstimmung, die ebenfalls behandelt werden muss, um eine Schmerzlinderung dieser Ganzkörperschmerzen zu erzielen.

Hierfür ist die Schmerzlinik am Arkauwald in Bad Mergentheim durch ihre jahrzehntelange Erfahrung bei der Behandlung chronischer Schmerzen sehr gut geeignet.

Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Schmerzpsychologische Behandlungen – Psychotherapie

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzlich psychische Störungen wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psycho-**

therapie Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt. In der **Einzel-Psychotherapie erarbeiten** wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen, die zwar eine positive Außenwirkung für den Patient mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z.B. Zuwendung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Körperwahrnehmungstraining** und **Atemtherapie** an.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst normalisieren, z. B. durch eine Reaktion der Muskelspannung, die durch eine Biofeedback viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechterhaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es oft hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training oder Atementspannung).

Ärztliche Behandlungen

Von ärztlicher Seite sind bei chronischen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig. Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind somit fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Bei chronischen Schmerzen können **Akupunktur, Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlung** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit tri-

zyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv; insbesondere verursachen diese Präparate auch keine Gewöhnung, wie viele andere Medikamente.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auf den Heilungsverlauf erzielt.

Schmerzkatheter sind sehr dünne Kunststoffschläuche über mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird. Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockade) mit **Stellatumblockaden** hilfreich sein.

Die beste Wirkung bei chronischen Schmerzen kann in der Regel durch eine individuelle Kombination dieser Behandlungsmethoden erzielt werden.

Naturheilkundliche Therapie

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angeboten** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Die vorrangige Grundprinzipie der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund. Dabei stehen verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen sowie naturheilkundliche Schmerzmittel bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulation des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch z. B. Ausleitungstherapie, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, Behandlung von Störfeldern, Sphinx-Therapie** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Sehr wichtig ist bei chronischen Schmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Muskeln einen festen Halt auf dem Rumpf brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegung ohne Verkrampfung durchführen zu können.

Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Behandlungen sind daher auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Kräftigung ausgerichtet. Körperliche Aktivität wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlung**, **Manuelle Therapie**, **PNF** und **Craniosacrale Therapie** zu Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Dazu gehören auch **Übungen in der Gruppe** und **Anleitung zum Schröpfen**.

Bei der Behandlung kommen auch verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Funktionale Integration** und **Feldenkraisarbeit zur Anwendung**. **Qi Gong**- und **Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch Zilgri-Übungen zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, TDP-Therapie, Sand-Wärme-Therapie) hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen. Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PTS)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der Elektrotherapie mit **TENS**- und/oder **Interferenzstrom-Geräte** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu. Bei sehr guter Wirksamkeit können diese Geräte teilweise auch rezeptiert werden für den heimischen Gebrauch zur Eigentherapie.

Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiter informieren und unterstützen sie auch bei Fragen zur Beantragung gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die umfassende Information über das Krankheitsbild und die hierbei sinnvollen Therapien sowie die Vermittlung eines Selbstübungsprogramms. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

Fachübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflorgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Teamsitzungen abgestimmt.

Wir führen sowohl **Krankenhaus**-, als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch, wobei in der Regel die Möglichkeiten der ärztlichen bzw. schmerztherapeutischen Behandlungen bei Krankenhausbehandlungen deutlich intensiver als bei Rehabilitationsbehandlungen sind.



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 545-0 · Fax: 07931 545-131

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 7777 456
E-Mail: schmerz@schmerz.com

www.schmerz.com