



MEDIZIN

Gut leben trotz Schmerzen

Chronische Schmerzen bedeuten für die Betroffenen meist eine längerdauernde Leidensgeschichte. Sie entstehen aus einer Wechselwirkung zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren und sind ein eigenständiges Krankheitsbild. Deshalb verlangt dieses komplexe Krankheitsbild zwingend einen ganzheitlichen Behandlungsansatz. Im Schmerzprogramm der Klinik Adelheid arbeiten Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen eng zusammen. Durch eine fundierte Aufklärung über die Symptomatik sowie die Vermittlung einer neuen Sichtweise der Schmerzen sollen Angst und Hilflosigkeit abgebaut werden. Gleichzeitig erleben die Patientinnen und Patienten durch aktive Therapien eine Veränderung von Verhalten, Überzeugung und Gefühlen, was Belastbarkeit und Lebensqualität steigert.

Die fundierten Behandlungsmethoden sind optimal auf die individuellen Einschränkungen und Möglichkeiten der Patientinnen und Patienten zugeschnitten. Das Programm eignet sich für chronische Schmerzpatienten, deren Schmerzen sich mit monotherapeutischen Massnahmen nicht ausreichend lindern lassen.

Die Therapieziele

- Chronische Schmerzen als Erkran-

kung verstehen und akzeptieren

- Verbesserung der Funktionalität, der Belastbarkeit und der Lebensqualität
- Verbesserung des Selbstmanagements
- Reintegration in Alltag und Beruf

Achtsamkeit – Selbstwahrnehmung im Alltag

Neben Aufklärung, Aktivität und Entspannung ist die Achtsamkeit ein weiterer zentraler Aspekt unserer

Schmerztherapie. Durch die Förderung der Selbstwahrnehmung lernen Patientinnen und Patienten, ihre Belastungsgrenzen zu erkennen und adäquat auf diese zu reagieren.

Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) – wirksam und nachhaltig

Die Grundlage dieser Therapie bildet eine akzeptierende, annehmende Haltung gegenüber unangenehmen Gefühlen, Sinneswahrnehmungen und Gedanken sowie eine Bereitschaft, vom Kampf gegen diese abzulassen. Denn es ist oft dieser Kampf gegen

ein Schmerzereben, der dazu führt, dass Menschen Dinge, die ihnen wichtig sind, aus den Augen verlieren und der zu physischem und psychischem Leiden führt.

Statt Schmerzvermeidung soll aktives Erleben trotz Schmerzen angestrebt werden. Auf dieser Basis werden Lebenswerte, welche als Wegweiser dienen, geklärt und davon Handlungsziele abgeleitet. ACT ist somit eine veränderungs- und akzeptanzorientierte Strategie, wobei Veränderungen auf Bereiche fokussiert sind, die sich ändern lassen.

Das speziell ausgebildete, interdisziplinäre Team mit langjähriger Erfahrung ist aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Physiotherapie zusammengesetzt. Diese erfahrenen Schmerztherapeutinnen und -therapeuten erarbeiten mit den Patientinnen und Patienten individuelle Ziele und begleiten sie aktiv bei der Umsetzung. In interdisziplinären Besprechungen wird der Therapieverlauf regelmässig überprüft und das Programm individuell angepasst.

Unser Programm besteht aus folgenden Therapieeinheiten:

- Ärztliche und psychologische Einzelgespräche
- Schmerztherapie in der Gruppe basierend auf ACT
- Achtsamkeit in der Gruppe
- Progressive Muskelrelaxation
- nach Jacobson (PMR)
- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Wassertherapie
- Nordic Walking
- Alltagstraining und Bewegungserfahrung

- Pilates

Schmerzprogramm – stationär oder in der Tagesrehabilitation ambulante Schmerztherapie

Die Klinik Adelheid bietet das Schmerzprogramm in zwei Formen an. Das dreiwöchige stationäre Schmerzprogramm richtet sich an Patientinnen und Patienten, die eine intensive Behandlung in einer spezialisierten Klinik benötigen. Auch bei einem weiter entfernten Wohnort ist das stationäre Programm angezeigt.

Das Schmerzprogramm in unserer Tagesrehabilitation umfasst zwölf Behandlungstage (jeweils Montag und Donnerstag) und dauert sechs Wochen. Bei diesem Programm bleibt der Patient im gewohnten sozialen Umfeld. Eine Kombination mit teilweiser Berufstätigkeit ist möglich und erlaubt das Gelernte direkt im gewohnten Alltag umzusetzen. Nach Abschluss der Reha organisieren wir die angepasste Weiterbehandlung.

Neben dem interdisziplinären Schmerzprogramm bietet die Klinik Adelheid auch ambulante Abklärungen und Therapien durch erfahrene Ärzte und spezialisierte Physiotherapeuten an.