



Trotz Schmerzen besser leben

---

# Dabei hilft die Multimodale Schmerztherapie

Hessing

---

Kliniken

# Trotz Schmerzen besser leben

---

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,



rund zwölf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Ein Drittel von ihnen ist in ihrem Alltag stark beeinträchtigt. Der

Schmerz bestimmt das Leben dieser Menschen, so dass sie in vielen Fällen keinem geregelten Tagesablauf mehr nachkommen können.

Chronischer Schmerz ist mittlerweile ein eigenes Krankheitsbild. Denn der Schmerz dominiert schließlich alle Lebensbereiche eines Menschen. Er führt zu körperlichen Schon- und Vermeidungshaltungen, meist verbunden mit Bewegungsmangel, Schlafstörungen, körperlichem Abbau sowie starken Einbußen im privaten sowie beruflichen Leben bis hin zum sozialen Rückzug.

Mit der stationären Multimodalen Schmerztherapie bieten die Hessing Kliniken in Augsburg ein einzigartiges Angebot für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Wir möchten Menschen helfen aus dem Teufelskreis der Schmerzen auszubrechen und einen Weg zurück in ein Leben voller Lebensqualität zu finden.

Hierfür werden Sie von unserem erfahrenen Team aus Ärzten, Physiotherapeutinnen, physikalischen Therapeuten, Psychologinnen, Pflegekräften, Ergotherapeuten, Sporttherapeutinnen und Kunsttherapeuten für zwei Wochen stationär mit einer individuellen Schmerztherapie behandelt.

*Dr. med. Carla Ávila González und das Team der Multimodalen Schmerztherapie in den Hessing Kliniken*

# Schmerz als eigenes Krankheitsbild



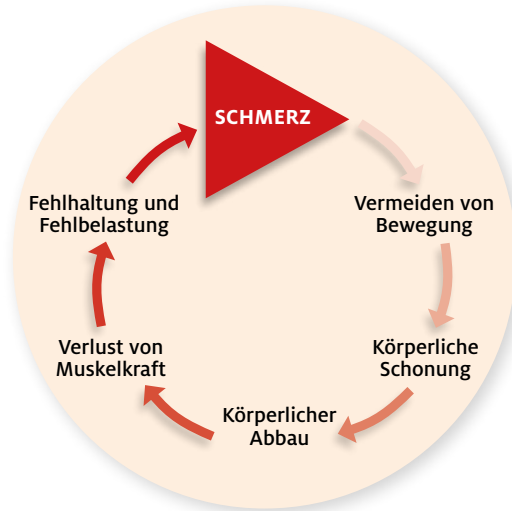
Schmerzen sind in erster Linie keine Erkrankung, sondern Sinneswahrnehmungen, die unter physiologischen, also normalen Bedingungen unseren Körper schützen. Durch sie lernen wir bereits in der Kindheit gefährlichen Situationen auszuweichen, wie zum Beispiel die Hand zurückzuziehen, wenn wir eine heiße Herdplatte berühren. Wir lernen also aus Angst vor Schmerzen Tätigkeiten zu vermeiden.

Unter Umständen können Schmerzen diese physiologische Schutzfunktion ver-

lieren und sich verselbstständigen, sodass sie zu einer eigenen Erkrankung werden, die wir mit unserem bisher Gelernten bewusst oder unbewusst zu bewältigen versuchen. Einer dieser Bewältigungsmechanismen ist das Vermeidungsverhalten. Zum Beispiel wird aus Angst vor Schmerzen Bewegung vermieden.

Auf diesen Erkenntnissen baut die Multimodale Schmerztherapie auf, die betroffenen Menschen den Umgang mit dem Schmerz erleichtern soll.

# Den Schmerzkreislauf durchbrechen



Chronische Schmerzen führen bei Betroffenen meist zu einer Schmerzspirale, die es zu durchbrechen gilt. So führt das Vermeiden bestimmter, schmerzverursachender Bewegungen zu Muskelabbau. Der Verlust der Muskelkraft führt wiederum zu Fehlhaltungen und Fehlbelastungen und die Schmerzen werden

letztlich noch stärker. Dieser Kreislauf wird zumeist begleitet von Unzufriedenheit, Traurigkeit und Frustration, was zur Distanzierung vom eigenen Körper und häufig auch zum sozialen Rückzug führen kann. Die Betroffenen können keiner geregelten Arbeit mehr nachgehen und ihr Leben wird vom Schmerz bestimmt.



# Die Multimodale Schmerztherapie kann helfen

---

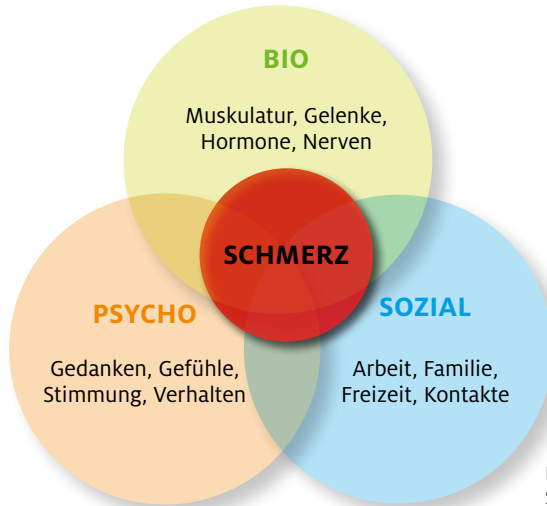
Die Multimodale Schmerztherapie (MMS) kann helfen, Menschen mit chronischen Schmerzen das Leben mit ihren Schmerzen zu erleichtern.

Unter einer multimodalen Schmerztherapie versteht man die gleichzeitige, inhaltlich eng aufeinander abgestimmte Behandlung chronischer Schmerzen durch unterschiedliche Fachbereiche. Hierbei wird sowohl eine Schmerzreduktion als auch eine Verbesserung der Funktionalität angestrebt.

Um eine umfassende Schmerzbehandlung zu gewährleisten, besteht unser Team aus Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, aus Physiotherapeutinnen, physikalischen Therapeuten, Psychologinnen, Psychotherapeuten, Ergotherapeutinnen, Trainingstherapeuten, Kunst und Musiktherapeutinnen, Sporttherapeuten, Gesundheits- und Krankenpflegerinnen. Je nach individueller Diagnose können bei der Multimodalen Schmerztherapie weitere Disziplinen hinzugezogen werden.



# Ihre individuelle Schmerztherapie

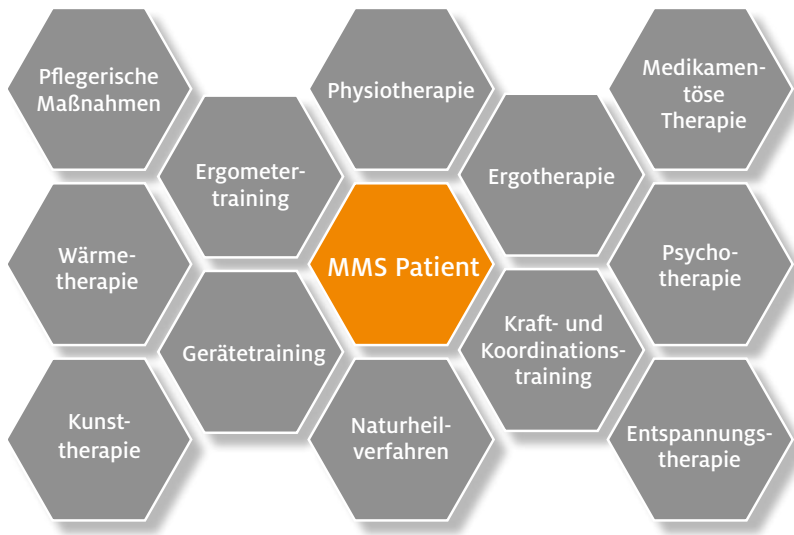


---

Schmerz ist ein sehr vielschichtiges Thema. Es hat eine biologische Ebene, in der es um betroffene Muskeln, Gelenke und Nerven geht. Es hat eine psychische Ebene. Hier stehen vor allem Gedanken, Gefühle, Stimmungen und Verhalten im Vordergrund. Darüber hinaus existiert noch eine soziale Ebene, auf der es um die Auswirkungen auf das Berufsleben, die Freizeit, Familie und Freunde geht. Auf Grundlage dieses bio-psycho-sozialen Schmerzmodells wird bei der Multimodalen Schmerztherapie ein individueller Therapieplan aus verschiedenen Bausteinen erstellt.



# Ablauf des Multimodalen Schmerztherapieprogramms



---

Bei der Multimodalen Schmerztherapie lernen Sie nach der Aufnahme zunächst unsere Pflegefachkräfte, Ärztinnen sowie unsere Physio- und Psychotherapeuten kennen.

Da jeder Fachbereich Sie aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, entsteht für uns ein Gesamtbild Ihrer Person.

Zu den Therapiebausteinen gehören beispielsweise:

- Ärztliche Betreuung und Beratung
- Medikamentöse Therapie
- Interventionelle Verfahren, wie z.B. Injektionstherapien
- Physiotherapie
- Psychotherapie
- Entspannungstherapie
- Bewegungsbad
- Nordic Walking
- Gerätetraining
- Ergotherapie
- Massage
- TENS
- Wärmeanwendungen
- Kneipp-Güsse
- Kunsttherapie
- Musiktherapie
- Übungsküche
- Sozialmedizinische Beratung
- Achtsamkeitsübungen

# Beispielplan einer individuellen Multimodalen Schmerztherapie

## 1. Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08 <sup>00</sup> - 08 <sup>30</sup>		Visite	Visite	Visite	Visite
08 <sup>30</sup> - 09 <sup>00</sup>					
09 <sup>00</sup> - 09 <sup>30</sup>	Interdisziplinäre Aufnahme	Musiktherapie	Nordic Walking	Physiotherapie	Nordic Walking
09 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>					
10 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>					
10 <sup>30</sup> - 11 <sup>00</sup>					
11 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>		Aufnahme Psychologie	Ergotherapie	Kunsttherapie	Ergometer
11 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>					
12 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>					
12 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup>	Mittagspause				
13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>					
13 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>		Physiotherapie	Entspannung	Massage	Entspannung
14 <sup>00</sup> - 14 <sup>30</sup>					
14 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>					
15 <sup>00</sup> - 15 <sup>30</sup>	Ergometer			Fango	Medizinische Trainingstherapie
15 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup>		Medizinische Trainingstherapie	Kraft- und Koordinationstraining		
16 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>					
16 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup>					

Während der zweiwöchigen stationären Multimodalen Schmerztherapie erhalten Sie einen individuellen Mix aus verschiedensten Anwendungen und Therapien, der auf Ihre ganz persönliche Situation abgestimmt ist.

sprechenden Therapeutinnen und Therapeuten individuell geplant und eingetragen. Bitte haben Sie Verständnis, dass der Aufenthalt aus versicherungsrechtlichen Gründen leider nicht unterbrochen werden kann.

Einige Termine wie die ärztlichen Visiten und die Gruppentherapien sind fest eingeplant, andere werden von den ent-

Der stationäre Aufenthalt während der Multimodalen Schmerztherapie wird mit einem Abschlussgespräch beendet.



## 2. Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08 <sup>00</sup> - 08 <sup>30</sup>	Visite	Visite	Visite	Visite	Visite
08 <sup>30</sup> - 09 <sup>00</sup>					
09 <sup>00</sup> - 09 <sup>30</sup>	Physiotherapie	Nordic Walking		Nordic Walking	
09 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>			Entlassung Psychologie		
10 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>					Entlassung Arzt
10 <sup>30</sup> - 11 <sup>00</sup>			Medizinische Trainingstherapie		
11 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Medizinische Trainingstherapie	Physiotherapie		Entlassung Psychologie	
11 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>					
12 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	Mittagspause				
12 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup>					
13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	Massage	Entspannung	Ergotherapie		
13 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>					Ergometer
14 <sup>00</sup> - 14 <sup>30</sup>					
14 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	Kraft- und Koordinationstraining		Kraft- und Koordinationstraining		
15 <sup>00</sup> - 15 <sup>30</sup>				Fango	
15 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup>		Ergometer			
16 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>					
16 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup>					

Hierbei werden sowohl die Ergebnisse der Therapie als auch die weitere Planung Ihrer Behandlung besprochen. Grundsätzlich erhalten Sie zum Zeitpunkt der Entlassung einen ausführlichen Behandlungsbericht.

spiel Ihr Hausarzt, Ihr niedergelassener Orthopäde, ein Neurologe, ein Internist oder ein Schmerztherapeut je nach individueller Diagnose.

Die Weiterbehandlung nach der Multimodalen Schmerztherapie in den Hessian Kliniken übernehmen dann zum Bei-

# Ihre individuelle medikamentöse Therapie



---

Zur Behandlung chronischer Schmerzen können auch Medikamente eingesetzt werden. Der Einsatz von Medikamenten erfolgt individuell unter Berücksichtigung der Indikation, der Vorerkrankungen und Ihrer Ethik (ihrem Weltbild, Ihren Wünschen und Vorstellungen). Die Entscheidung, welches Mittel oder welche Kombination von Medikamenten verabreicht werden können, richtet sich nach folgenden Maßgaben:

- Schmerzbild
- Schmerzstärke

- Medikamentenverträglichkeit
- Vorerkrankungen
- Patientencharakteristika
- Begleitenden Beschwerden (Schlafstörung, Verstopfung, Nervosität, etc.)

Man tastet sich individuell und schrittweise mit der Medikation heran, bis eine erkennbare Beschwerdelinderung eintritt. Sowohl Medikament und Art der Anwendung (z.B. Tablette, Pflaster, Zäpfchen, Tropfen) wird so gewählt, dass eine längerfristige Einnahme problemlos möglich ist.



**Häufig angewandte Medikamente in der Schmerzmedizin sind:**

- Nicht-Opioid-Analgetika
- Opiate, Opioide
- Lokal applizierte Medikamente
- KoAnalgetika
- Adjuvanzien



# Die Multimodale Schmerztherapie – Ihr Weg zurück ins Leben

—

Ziel der Multimodalen Schmerztherapie bei Hessing ist die Wiederherstellung der objektiven und subjektiven Funktionsfähigkeit, eine höhere Kontrollierbarkeit sowie im Idealfall eine Linderung der Schmerzen und dort, wo dies nicht

möglich ist, zumindest ein besserer Umgang mit den Schmerzen, um den Betroffenen so durch eine Erhöhung der Lebensqualität eine Rückkehr ins Leben zu ermöglichen, getreu unserem Motto „Wir stiften Lebensqualität“.





Therapie mit exklusivem Wohlfühlfaktor

# Therapie mit Hotel Ambiente

—  
Untergebracht sind die Patientinnen und Patienten während der ca. zweiwöchigen Multimodalen Schmerztherapie in hotelähnlich ausgestatteten Einzelzimmern mit exklusivem Wohlfühlfaktor.



# Für wen ist die Multimodale Schmerztherapie?

- 
- Sie leiden unter chronischen Schmerzen (länger als zwölf Wochen)?
  - Bisherige Therapien haben keinen Erfolg gezeigt?
  - Sie nehmen ständig oder häufig Medikamente gegen die Schmerzen?
  - Die Schmerzen beeinträchtigen Sie in Ihrem Alltag und in Ihrem Berufsleben, vielleicht sind Sie sogar berufsunfähig?
  - Die Schmerzen dominieren Ihre Gedanken?
  - Die Schmerzen wirken sich negativ auf Ihre Stimmung und Ihre Psyche aus?
  - Die Schmerzen führen zu Begleiterkrankungen?

Wenn Sie drei der Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie eine Multimodale Schmerztherapie in Erwägung ziehen.



# Hessing

Kliniken

In Bewegung bleiben.



Dr. med. Carla Alessandra  
Ávila González

Leitende Ärztin, Klinik für  
Anästhesiologie, Intensiv- und  
Schmerzmedizin

## Multimodale Schmerztherapie Klinik für Anästhesiologie, Intensiv- und Schmerzmedizin

Telefon 0821 – 909 234

E-Mail [Konservative.med@hessing-stiftung.de](mailto:Konservative.med@hessing-stiftung.de)

Butzstr. 27  
86199 Augsburg

[www.hessing-kliniken.de](http://www.hessing-kliniken.de)