



Matthias Lex (li.) erklärt die Wirkung der Akkupressur-Matte.



Dr. Manuela Oswald stellt die Bausteine der Therapie vor.



Fokussieren auf das Gesunde im Körper.



Julia Georgi ließ das Wohlfühlen im eigenen Körper durch Klangmeditation erleben. (Fotos: Regensperger)

Wege aus der Schmerz Falle

Tag des Schmerzes in der Fachklinik: Das Leiden lindern mit „Multimodaler Schmerztherapie“

Osterhofen. (jr) Das Zentrum für Schmerztherapie der Fachklinik Osterhofen informierte am Dienstag, anlässlich des bundesweiten „Aktionstages gegen Schmerz“ Betroffene, deren Angehörige und Interessierte über chronische Schmerzen und alternative Barhandlungsmethoden. Ein zentraler Ansatz ist die „Multimodale Schmerztherapie“.

Unabhängig vom Alter gibt es viele Menschen, bei denen Schmerzen zum alltäglichen Leben gehören. So leiden schätzungsweise 15 Prozent der Deutschen an chronischen, länger dauernden oder wiederkehrenden Schmerzen. Rund eine Million Patienten benötigen wegen der Schwere der Erkrankung eine spezielle Behandlung.

Unterschiedliche Schmerzen wie starke Kopf-, Rücken- oder Nervenschmerzen bedürfen einer unterschiedlichen Therapie. Auch Krebserkrankungen können stärkste Schmerzen auslösen. Grundsätzlich sind Schmerzen eine wichtige Sinneswahrnehmung. Sie schützen vor Verletzungen, weisen auf eine Gefahr oder Krankheit hin. Werden durch mechanische Belastung hervorgerufene akute Schmerzen nicht frühzeitig und richtig behandelt oder bestehen seelische belastende Situationen im Umfeld des Betroffenen, wie Arbeitslosigkeit oder Ärger in der Familie, können diese Schmerzen chronisch werden. Frühzeitig handeln, denn viele Patienten werden oft zu spät oder unzureichend behandelt. Schmerzmittel sind die am häufigsten verordneten Medikamente und eingesetzten Arzneimittel.

Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität des Betroffenen und beeinflussen seinen Alltag. Angehörige miteinbezogen. Diese Menschen werden leicht reizbar, entwickeln Ängste und Sorgen und ziehen sich allmählich aus der Gesellschaft zurück. Im Berufsleben kommt es nicht selten zur frühzeitigen Verrentung. Dagegen kann man etwas tun, vor allem wenn Schmerzen rechtzeitig behandelt werden,



Sporttherapeut Matthias Lex erklärt die Faszienbehandlung mit Backroll.



Die Besucher beteiligten sich aktiv am Programm.

bevor der Teufelskreis beginnt und die Schmerzen chronisch werden.

Dr. Manuela Oswald, in Vertretung von Chefarzt Schmerztherapie Dr. Nils S. Nowacki, stellte nach Begrüßung der Gäste, die Bausteine dieses Therapiekonzeptes vor und wie sich dadurch das Leiden lindern lässt. Fachübergreifend werden Patienten von Schmerztherapeuten, Psychologen und einem speziell geschulten Therapeutenteam gemeinsam behandelt.

Daraus ergibt sich ein, auf den Patienten und seine Beschwerden zugeschnittener, Therapiemix. Bewegungstherapie und Ausdauertraining, gehören ebenso zu den Bausteinen, wie Physiotherapie, Psychotherapie, Entspannungsverfahren und, neben der Schulmedizin, auch alternative Behandlungsmethoden.

„Eine Therapie chronischer, nichttumorbedingter Schmerzen ist ohne Bewegung nicht möglich, dabei konnte bei manchen Krankheitsbildern höchste Evidenz nachgewiesen werden“, betonte Dr. Oswald. Sie erläuterte die Rolle der Bewegungstherapie im Teufelskreislauf des Schmerzes, bei der Muskelverspannungen gelöst, Fehlbelastungen reguliert und seelische Belastungen entspannt werden.

Bei der Bewegungstherapie sei keine standardisierte Empfehlung

möglich. Nachgewiesen sei der positive Effekt auf Schmerz und Stress sowie die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Selbstwertgefühls und der Depression. Auch die Physiotherapie spiele eine wichtige Rolle. Hierbei werde eine Verbesserung der Muskelfunktion und der Gelenkfunktion erreicht, einhergehend mit der Einleitung von Eigenübungen. Neben der Detonisation von Muskeln und Mobilisierung von Gelenken gehören Dehnungstechniken, Faszientherapie und die TENS-Therapie zur Physiotherapie. Als alternative Behandlungsmethoden ging Dr. Manuela Oswald auf die Blutegeltherapie, Enzymtherapie mit Schlangengift und Reptiliengiften ebenso ein, wie auf Akupunktur, Osteoporose, Neuraltherapie, Schröpfen und Tapes.

Diplom Psychologin Julia Georgi erklärte in ihrem Vortrag die drei Säulen der Behandlung auf Grundlage des bio-psycho-sozialen Modells. Zur klassischen Behandlungsmethode gehören die Einzelgesprächspsychotherapie und die Psychotherapie sowie klassische Entspannungsmethoden, wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung, aber auch Gruppen zur Förderung der Genussfähigkeit und zum Aufbau von Ressourcen. Detailliert ging Georgi auf drei wei-

tere erfolgreiche Behandlungsmethoden ein. Lachyoga, Lachübungen in Kombination mit Atemübungen oder Klangmassagen, die ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist einwirken. Dadurch werde die Körperwahrnehmung verbessert und der Kreislauf schmerzgezielt durchbrochen. Klangmassage diene der Lösung von Verspannungen und physischen wie psychischen Blockaden. Durch das Fokussieren auf das Gesunde im Körper, sei ein Wohlfühlen im eigenen Körper wieder möglich, so Georgi.

Bei der Hypnotherapie erfolge eine Schmerzreduktion und eine Tiefenentspannung. So werde eine Verbesserung der Wirkung auch anderer Behandlungen und eine Verbesserung des Schlafes erzielt.

Im Anschluss an die Vorträge fand eine Demonstration und Mitmach-Aktion der Faszienbehandlung mit Backroll durch Sporttherapeut Matthias Lex statt. Julia Georgi ließ den aktiv beteiligten Besuchern das Wohlfühlen im eigenen Körper durch Klangmeditation erleben. Dr. Manuela Oswald stand interessierten Gästen für persönliche Fragen und Anliegen rund um das Thema Schmerz bei Einzelgesprächen zur Verfügung.

„Humor ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Therapie“, so Diplompsychologin Julia Georgi.