

PROGRAMMABLAUF

Das Programm findet täglich über einen Zeitraum von vier Wochen statt.

Therapiezeiten:

Mo-Do: 08:15 - 16:00 Uhr

Fr: 08:15 - 13:00 Uhr

Die Behandlung erfolgt, von ärztlichen Gesprächen abgesehen, ausschließlich in der Gruppe!

Die Gruppengröße beträgt in der Regel acht Patienten.

Ca. ein Jahr nach Abschluss des Programms findet ein einwöchiges Auffrischungsprogramm statt.

ANMELDUNG ZUM PROGRAMM

Nach Ihrer telefonischen Anmeldung im Sekretariat der interdisziplinären Schmerzambulanz senden wir Ihnen einen Fragebogen zu.

Nachdem wir diesen sowie alle relevanten Vorbefunde (wie z.B. Arztbriefe) wieder von Ihnen erhalten haben, werden Sie zu einer Voruntersuchung eingeladen. Bei dieser Voruntersuchung werden Sie von einem Arzt, einem Psychologen und einem Physiotherapeuten gesehen. Im Anschluss wird mit Ihnen gemeinsam entschieden, ob das Programm für Sie geeignet ist.

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!

KONTAKT

Klinikum der Universität München – Campus Großhadern

Interdisziplinäre Schmerzambulanz und Tagesklinik

Leitung: Prof. Dr. S. C. Azad und Dr. E. Kraft

Marchioninistraße 15

81377 München

Tel. 089 / 4400-74464

Fax 089 / 4400-74469

schmerzambulanz.grosshadern@med.uni-muenchen.de

<http://ana.klinikum.uni-muenchen.de>

<http://reha.klinikum.uni-muenchen.de>

LAGEPLAN UND ANFAHRT



U-Bahn

U6 bis Endhaltestelle *Klinikum Großhadern*

Bus

Metrobus 56 bis Haltestelle *Klinikum Ost*

Regionalbus 266 oder 269 bis

Haltestelle *Klinikum Großhadern*

Für eine Anreise mit dem Auto stehen am Campus Großhadern kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Die interdisziplinäre Schmerzambulanz und Tagesklinik befindet sich am Würfel IK (Physikalische Medizin).



MÜNCHNER RÜCKEN INTENSIV PROGRAMM



Interdisziplinäre Schmerzambulanz und Tagesklinik

Leitung: Prof. Dr. S. C. Azad & Dr. E. Kraft

Klinik für Anaesthesiologie

Direktor: Prof. Dr. B. Zwißler

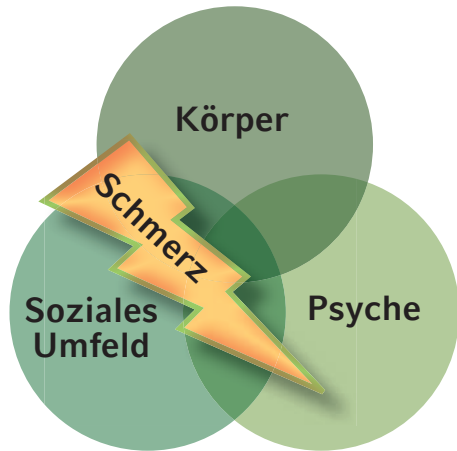
Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation

Direktor: Prof. Dr. med. Dipl.-Ing. Volkmar Jansson

DAS THERAPIEKONZEPT

Unser tagesklinisches Gruppenprogramm für Patienten mit chronischen Schmerzen basiert auf dem „Bio-Pscho-Sozialen Schmerzmodell“.

Dieses Modell besagt, dass bei Schmerzen immer sowohl körperliche als auch seelische und soziale Faktoren eine Rolle spielen und entsprechend behandelt werden müssen.



TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- > Rückenschmerzen seit mindestens 6 Monaten
- > Alter unter 65 Jahren
- > Gute körperliche Belastbarkeit (Belastungs-EKG mit mind. 100 Watt)

AUSSCHLUSSKRITERIEN

- > Entzündlich-rheumatische Ursache des Rückenschmerzes
- > Fibromyalgie
- > Tumorerkrankungen
- > Laufendes Rentenverfahren, Verfahren auf Grad der Behinderung oder laufendes Gerichtsverfahren
- > Schwerwiegende psychiatrische Erkrankungen

INHALTE DES PROGRAMMS

Um Ihren Rückenschmerz ganzheitlich zu behandeln, sind folgende Berufsgruppen am Programm beteiligt:

- > Physio- und Ergotherapeuten, medizinische Massagetherapeuten
- > Psychologen
- > Ärzte

Daraus ergeben sich folgende Therapiebausteine:

PHYSIOTHERAPIE

- > Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur
- > Ausdauer- und Koordinationstraining
- > Steigerung der Mobilität
- > Haltungsschulung / Verhaltenstraining
- > Medizinische Trainingstherapie
- > Sensibilisierung des Körperbewusstseins

ANLEITUNG IN AKTIVER SELBSTHILFE

- > Aktivierung der Hautsensorik: Selbstapplikation von thermischen, elektrischen, mechanischen, chemischen, klimatischen und hydrotherapeutischen Reizen
- > Selbständige Kapsel-/ Banddehnung, Traktion, Lagerung und Selbstmobilisation
- > Spannungsregulation z.B. in Form von Bindegewebstechniken
- > Schulung zur TENS-Therapie
- > Selektive Willkürinnervationsschulung mit konzentrativen Bewegungsübungen

ERGOTHERAPIE

- > Theoretische und praktische Vermittlung von ergonomischen Verhaltensweisen im Alltag
- > Beratung über die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes und der häuslichen Umgebung
- > Automatisieren physiologischer Bewegungsabläufe
- > Wahrnehmungs- und Sensibilisierungstraining

PSYCHOLOGIE

- > Information über die Zusammenhänge zwischen Schmerz und Psyche
- > Erlernen von psychologischen Strategien im Umgang mit Schmerz
- > Praktische Einführung in anerkannte Entspannungsverfahren
- > Stressbewältigung
- > Selbstsicherheitstraining

ÄRZTLICHE INFORMATION

- > Bio-Pscho-Soziale Ursachen chronischer Rückenschmerzen
- > Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- > Informationen zur medikamentösen Therapie
- > Ernährung
- > Naturheilverfahren
- > Thematisierung von individuellen Problemen, z.B. bezüglich der medikamentösen Behandlung