



**PRIVATKLINIK
HOLLENBURG**

REHAKLINIK FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

HILFE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN PATIENTENRATGEBER

*Behandlung und Versorgung von
Schmerzpatienten*innen in der
Privatlinik Hollenburg*



Sie haben die Wahl, ob Sie leiden oder nicht! Ist das wirklich so?

Zählen Sie auch zu jenen Menschen, die unter chronischen Schmerzen am Rücken, im Kopf, am ganzen Körper, den Muskeln oder der Gelenke leiden?

Vielleicht sind Sie auch schon frustriert oder verzweifelt und haben von verschiedenen konsultierten Behandlern Erklärungen gehört, wie:

„Da ist nichts“, „Sie haben nichts“ oder „Das ist psychisch.“

Normalerweise ist ein akuter Schmerz ein wichtiges Körpersignal, dass direkt den Ort einer Verletzung oder Entzündung bzw. einer Überlastung von Gewebe anzeigt. Er dient uns als Warnsignal, damit wir uns schonen, eine Schmerztablette einnehmen und normalerweise vergehen derartige Schmerzen auch bald wieder.

Sie haben vielleicht schon verschiedene Ärzte aufgesucht, tausende Euro ausgegeben, vielleicht auch alternative Behandlungsmethoden, wie Akupunktur und alles was es sonst noch gibt, probiert. Nebenwirkungen von Medikamenten in Kauf genommen oder vielleicht sogar schon Eingriffe und Operationen, die keine Besserung brachten, hinter sich. Aber die Schmerzen sind immer noch da!

Durch Sätze wie „Ja, Sie haben chronische Schmerzen und müssen lernen damit zu leben. Ich kann nichts mehr für Sie tun“, fühlen Sie sich in Ihrem Leiden nicht wirklich wahrgenommen und unterstützt.

Vielleicht hat man Ihnen auch eine Gesprächstherapie oder den Besuch beim Psychiater nahegelegt, um besser zurechtzukommen oder um Ihre Wut oder Traurigkeit besser in den Griff bekommen zu können, die sich auf Grund der ungeheuren Frustrationen bereits entwickelt haben.

Aber...

Warum werden manchmal Schmerzen schlimmer und hören nicht wieder auf, obwohl die ursprüngliche Verletzung oder Entzündung schon abgeheilt ist? Warum finden sich bei manchen Schmerzen keine eindeutigen Ursachen?

Diesen Fragen wollen wir im folgenden Text nachgehen.



Sie sind nicht alleine!

In Österreich gibt es etwa 1,8 Millionen Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden. (Schmerzbericht Wien 2018)

Dass Schmerz in der Bevölkerung ein großes Thema ist, bildet sich im Schmerzmittelverbrauch ab. Denn Schmerzmittel gehören zu den am meisten verordneten Medikamentengruppen!

Am häufigsten sind dabei chronische Rücken- und Kopfschmerzen oder auch Schmerzen im Nackenbereich oder der großen Gelenke.

Oft dauert die Leidensgeschichte 7 Jahre, bei 20% oft auch über 20 Jahre, bis Ihnen adäquat geholfen wird.

Oftmals fühlen sich Betroffene von allen verlassen, völlig auf sich gestellt, vielleicht sogar ängstlich und beunruhigt. Die Bewältigung des Alltags kostet sie vielleicht immer mehr Kraft.

Denn ihre Schmerzen sind keine bloße Einbildung!

Betroffene leiden nicht nur unter dem Dauerschmerz, sondern auch unter den zunehmend körperlichen Einschränkungen im Alltag und im Beruf und oft gesellt sich eine depressive Stimmung, angstvolle Gedanken, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme hinzu.



Was ist Schmerz?

Schmerz ist das was jeder Betroffene empfindet und sagt und nicht immer das was am Röntgenbild oder im Labor zusehen ist.

Schmerz ist echt! Schmerzen können auch ohne Schädigungen sehr heftig sein!

Informationen sind ein sehr wirksames Mittel gegen Schmerzen. Schmerzen werden wieder besser und Einflussnahme ist möglich.

Aber wie?

Dieser Frage gehen wir im Verlauf ebenfalls nach. Aber zuerst ist es wichtig den Unterschied von akutem und chronischem Schmerz zu kennen.

Akuter und chronischer Schmerz:

Akuter Schmerz:

Er zeigt uns an, dass irgendwo im Körper etwas nicht stimmt. Er weist auf den Ort einer Verletzung oder Schädigung hin oder auf eine Beeinträchtigung eines Körperteils oder auch eines Organs.

Er ist ein lebenswichtiges Körpersignal und hat normalerweise eine klar erkennbare Ursache.

Akuter Schmerz ist kein Gegner, sondern ein Helfer!

Bei solchen Schmerzen besteht meistens die Tendenz der Selbstheilung oder durch Schonung, frühzeitigen Schmerzmittelgebrauch und eine entsprechende Physiotherapie klingen diese Schmerzen bald wieder ab.

Der Akutschmerz verschwindet in der Regel nach Behebung seiner Ursache.

Chronischer Schmerz:

Anders verhält es sich bei chronischen Schmerzen. Von chronischem Schmerz spricht man, wenn er wiederkehrend oder dauernd vorhanden ist und länger als drei Monate andauert.

Wenn der Schmerz schließlich zunehmend zu körperlichen, psychischen und sozialen Einschränkungen führt, spricht man heute von einer eigenständigen **chronischen Schmerzkrankheit**.

Chronische Schmerzen werden oft von weiteren Beschwerden, wie Schlafstörungen, einer erhöhten Gereiztheit, Ängsten und depressiven Verstimmungen begleitet und führen oft im Verlauf zu starken Einschränkungen im Alltag, im Beruf, aber auch im Freizeitleben. Sie können in jedem Alter auftreten.

Oft findet man bei der Schmerzkrankheit keine klar erkennbare Ursache mehr und dies führt deshalb oft zu schwierigen, langwierigen Behandlungen.

Nur wenn rechtzeitig Risikofaktoren eines chronischen Verlaufes erkannt werden, um frühzeitig gegenzusteuern, kann ein chronischer Verlauf verhindert werden.

Für die Chronifizierung von Schmerzen spielen psychische und soziale Belastungen eine größere Rolle als die körperlichen Faktoren oder Befunde.

Schmerz entsteht im Gehirn!

Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn

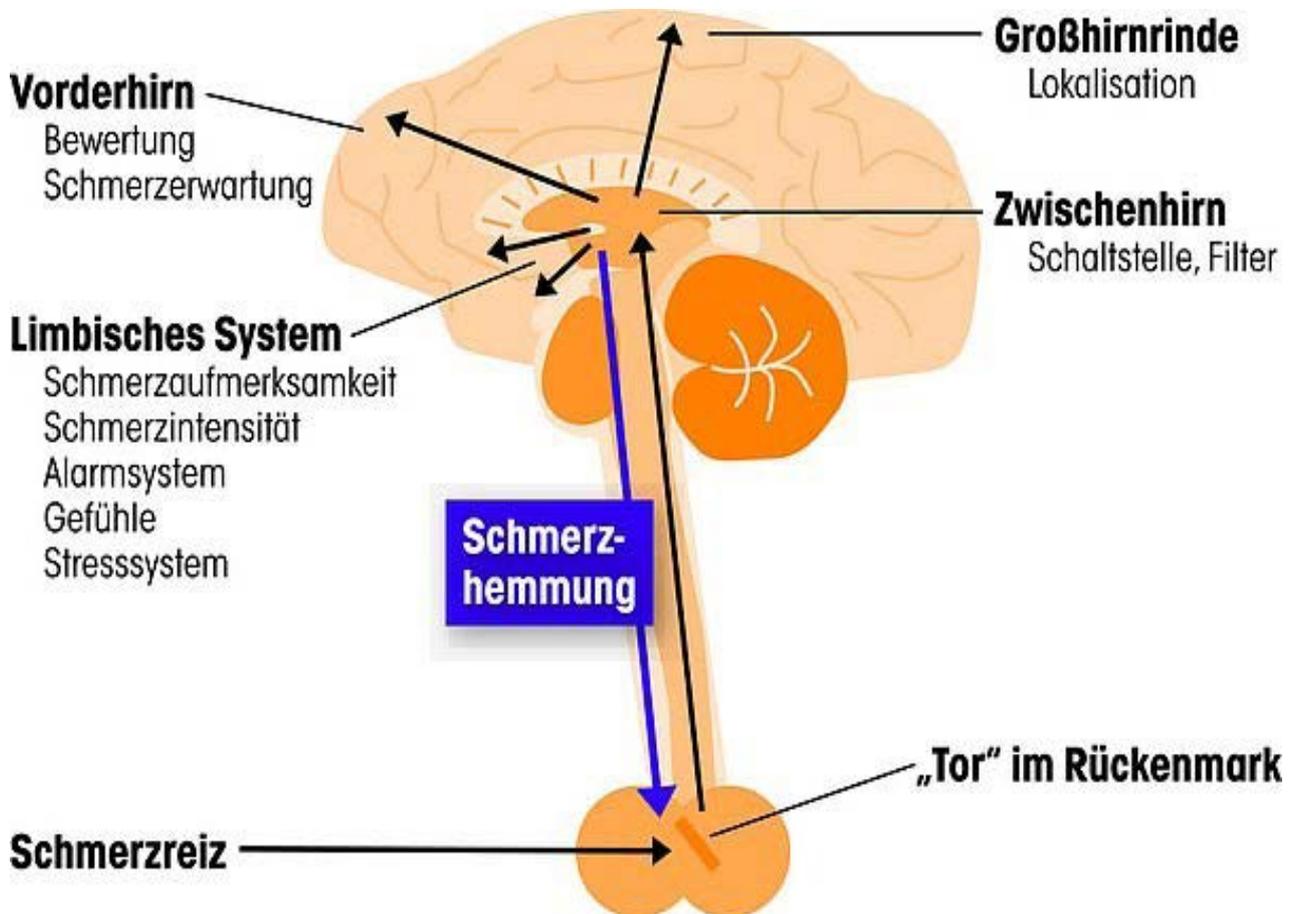
Verletzungen, Entzündungen oder Überlastung von Geweben erzeugen einen Reiz, der von den dort befindlichen Sinneszellen registriert wird. Diese Sinneszellen, genannt Schmerzrezeptoren bzw. Nozizeptoren liegen in der Haut, den Muskeln, Gelenken und inneren Organen. Der Reiz wird von dort über Nervenbahnen als Schmerzimpulse entlang des Rückenmarkes in verschiedene Zentren des Gehirns weitergeleitet. Und dort wird schließlich der Reiz als Schmerz wahrgenommen und bewertet.

1965 entdeckte die Wissenschaft, dass es im Rückenmark auch absteigende Bahnen aus dem Gehirn, sog. schmerzhemmende Bahnen, gibt. Der Organismus verfügt somit über ein Schmerzsystem, das individuell und situationsabhängig mehr oder weniger stark aktiv ist. Je nachdem wie stark der aufsteigende Schmerzreiz ist bzw. wie stark eine Hemmung über die schmerzhemmende Bahn wirkt, werden die Schmerzimpulse durch ein „Tor“ im Rückenmark zum Gehirn geleitet und letztendlich in unser Bewusstsein weitergeleitet und dort als mehr oder weniger starker Schmerz empfunden.

Das bedeutet: **Unser Gehirn kann Einfluss auf die Schmerzweiterleitung im Rückenmark und somit auf die Schmerzwahrnehmung in der Peripherie nehmen.**

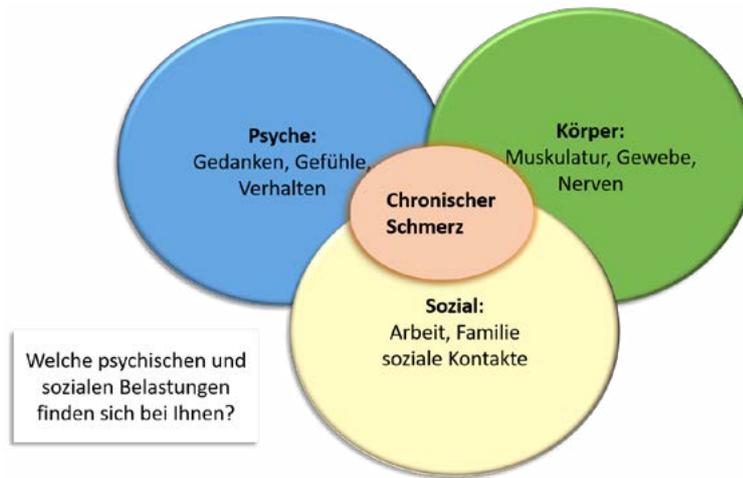
Je nachdem, wie weit das Tor im Rückenmark offen ist, kann der Schmerz verstärkt zum Gehirn weitergeleitet werden oder weniger.

Einfluss auf schmerzhemmende Bahnen und die Intensität des empfundenen Schmerzes haben Stress, Gefühle und Gedanken. Auch duale Antidepressiva. Deshalb ist es durchaus sinnvoll bei chronischen Schmerzen Antidepressiva einzunehmen.



Das psychosoziale Krankheitsmodell bei chronischem Schmerz

Bei chronischen Schmerzen sind psychische und soziale Einflüsse bedeutsamer als beim akuten Schmerz.



Meist suchen die Betroffenen die Ursachen nur im Körper und sind der festen Meinung, da muss etwas „kaputt“ sein und hoffen, dass der körperliche Schaden vom Arzt gefunden und behandelt wird.

Wenn jedoch keine Schädigung festgestellt werden kann oder diese das Ausmaß des Schmerzes nicht ausreichend erklären kann, ist es wichtig neben der körperlichen Ursachenfindung auch Faktoren zu suchen, die die Entstehung eines langanhaltenden Schmerzempfindens oder die Aufrechterhaltung des Schmerzes beeinflussen.

Denn die häufigste Ursache chronischer Schmerzen, da sind sich die Experten einig, ist eine Kombination aus langanhaltenden körperlichen, aber auch besonderen psychischen und sozialen Belastungsfaktoren.

Auch unsere Gefühle haben Einfluss auf unser Schmerzempfinden

Das Empfinden von Schmerz entsteht in demselben Gebiet des Gehirns in dem der Sitz der Gefühle ist. **Körperschmerz und Seelenschmerz sind eng miteinander verwoben.** Negative Gefühle wie Trauer, Ärger oder Angst verstärken nicht nur das Schmerzempfinden, sondern können sich oft auch **nur** als Schmerz zeigen. Positive Gefühle dagegen vermindern den Schmerz.

In der Psychotherapie geht es deshalb auch darum, die Schmerzwahrnehmung zu verändern und zwischen Schmerz und Gefühlen unterscheiden zu lernen. Gerade Erfahrungen wie Zurückweisung und Verluste sind mit negativen Gefühlen verbunden, die oft als körperlicher Schmerz erlebt werden. Deshalb spricht man auch vom Trennungsschmerz.

Deshalb bestimmen psychosoziale Wechselwirkungen zwischen Betroffenen, seiner Familie und der Umwelt ganz entscheidend die Entstehung, den Verlauf und die Prognose der chronischen Schmerzkrankheit.

Chronische Schmerzkrankheit führt fast immer zu weiteren Beschwerden und Folgen auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene. So führt der über Jahre quälende Schmerz zu sozialem Rückzug, Vereinsamung, Depressivität, Aggressivität, Auftauchen von Sinnfragen, Suizidgedanken, Familienkonflikten und Problemen am Arbeitsplatz.

Der Alltag wird um den Schmerz herum organisiert, und der Schmerz bestimmt oft das Familienleben. All die daraus resultierenden Gefühle von Stress, Hilflosigkeit, Angst und Depression erhöhen wiederum die Schmerzempfindlichkeit.

Wie voll ist Ihr Fass schon?

Abhängig von früheren Erlebnissen in der Kindheit (Traumatisierungen) aber auch negativen Stress, familiär wie auch beruflich, kann sich schon sehr früh eine unterschiedlich hohe, individuelle Grundanspannung beim Menschen entwickelt haben.

Im Leben kommen viele weitere Stress-Faktoren noch dazu. Schwierige stressvolle Arbeits- oder Familiensituationen, Gefühle von Ärger, Wut oder Angst bis schließlich irgendwann das Fass überläuft. Je voller das Fass desto eher kommt es zu einer Chronifizierung des Schmerzes.



Aber, nicht jeder Stress macht krank.

Stress macht immer dann krank, wenn er nicht mehr ausreichend bewältigt und abgebaut werden kann!

Welche Rolle spielt die Psyche bei Schmerz?

Schmerzen können auch auf psychische Belastungen und Störungen zurückzuführen sein.

Ein Drittel aller depressiven und ängstlichen Patienten klagen über körperliche Schmerzen. Auch hier ist bereits nachgewiesen, dass die Depression die Schmerzempfindlichkeit im Gehirn verstärkt. Mehr als 80% der chronischen Schmerzpatienten, die an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren, sind Menschen mit depressiver Stimmungslage oder dauerhaften Alltagsbelastungen bzw. Konflikt im Beruf und Familie.

Hier handelt es sich, um Menschen mit einer ungünstigen Form der Schmerzbewältigung. Andererseits besteht bei Menschen, die unter körperlichen Schmerzen leiden, ein dreimal so hohes Risiko, eine neuerlich depressive Episode zu entwickeln.

Schlaflosigkeit ist ein weiterer wichtiger Faktor, der das Schmerzempfinden negativ beeinflusst und verstärkt.

Depressionen, Ängste und negativer Stress, sei es in der Familie oder im Beruf, spielen eine große Rolle beim Auftreten von chronischen Schmerzen!



Deshalb ist es immer wichtig, **die seelischen und körperlichen Symptome zeitgleich zu behandeln.** „Die Vernachlässigung des einen, kann die wirksame Verbesserung des anderen gefährden“ (Kronke et al)

Das heißt, wenn wir auf dem Körper fokussieren und dabei die seelischen, psychischen, als auch sozialen Belastungen vernachlässigen, kann es in vielen Fällen nicht zu einer wirksamen Verbesserung kommen!

Die **Behandlung in der psychiatrischen Privatklinik Hollenburg** erfolgt stationär über einen Zeitraum von sechs Wochen.

Für Schmerzpatienten wird eine multimodale Schmerztherapie angeboten, hierbei handelt es sich um ein ganzheitlich orientiertes, umfassendes Behandlungskonzept unter Zusammenarbeit mehrerer Fachgruppen.

Um eine optimale Versorgung zu ermöglichen, arbeiten Ärzte unter anderem mit Physiotherapeuten, als auch Psychotherapeuten bzw. Psychologen und Ergotherapeuten zusammen.

Die 5 Säulen der Behandlung

Psychoedukation und Schulungen:

Schmerzbesserung setzt Wissen voraus.

Patienten erhalten Information auf Basis des biopsychosozialen Krankheitsmodells mit Inhalten zur Schmerzerkrankung und Bezug zur ihrer individuellen Problematik.

Wissen hilft, zu verstehen, worunter man leidet, was einen plagt und wie der eigene Körper funktioniert. Wissen kann das sorgenvolle Grübeln und die Ängste nehmen, unter einer bisher unerkannten, schlimmen Krankheit zu leiden. Nur wer den Sinn einer Maßnahme für sich erkannt hat, ist auch motiviert etwas zu verändern.

Wissen kann ihnen einen Weg aus der Schmerzspirale weisen.

Ärztliche Betreuung und Medikamente:

Neben der ärztlichen Aufklärung und begleitenden Betreuung durch ein kompetentes ärztliches Team, kann eine individuelle Anpassung der Medikamente und Optimierung von Schmerzbehandlungen erfolgen.

Auch Antidepressiva sind wirksame Medikamente zur Schmerzreduktion. Sie haben eine stimmungsaufhellende und antriebsverbessernde oder auch schlafverbessernde Wirkung und beeinflussen die Schmerzwahrnehmung positiv.

Physiotherapie und Bewegungstherapie:

Kurzfristige Schonung ist bei akutem Schmerz durchaus sinnvoll, aber bei chronischem Schmerz führt eine zu lange Schonung zu noch mehr Schmerzen und zunehmenden Einschränkungen der Mobilität. Andererseits kann auch ein zu viel an Bewegung und Durchhalten schmerzverstärkend sein.

Ein wichtiges Ziel der Bewegungstherapie ist die Entkopplung zwischen Schmerz und Aktivität, um wieder aktiv werden zu können. Durch ein Körperwahrnehmungstraining zur differenzierten Symptomwahrnehmung bzw. Erfassung eigener Leistungsgrenzen kann eine Balance zwischen Schonung und übermäßiger Aktivität wiederhergestellt werden.

Schmerztherapiegruppe:

Mit Anleitung von Psychotherapeuten bzw. Psychologen werden mit Übungen individuelle Möglichkeiten erarbeitet, um Einfluss auf dem Schmerz zu nehmen, um wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erleben.

Das soziale Eingebunden sein in der Patientengruppe kann selbstwertstärkend wirken und die soziale Sicherheit wieder verbessern. Auch kann man von den anderen in der Gruppe lernen.

Einzel- und Gruppenpsychotherapie:

Den Unterschied lernen zwischen Schmerz und Gefühl, das Ansprechen ermöglichen von belastenden Ereignissen, erlebten Kränkungen oder Traumatisierungen, Nein-Sagen lernen, konfliktfähiger werden, sich wieder mehr Zeit nehmen für sich selbst und Pausen genießen können, Perfektionismus abbauen, sind wichtige Themen in der therapeutischen Arbeit.

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen:

Ein wichtiger schmerzreduzierender Faktor ist der Abbau von negativem Stress und vorhandener Schlafprobleme. Sei es durch eine Auszeit und Lernen entsprechender Entspannungsübungen oder Atemtechniken.

Zusätzlich Angebote und Therapieverfahren:

- » **NADA-Ohrakupunktur** zur Entspannung und Stressreduktion
- » **Moxa-Wärmetherapie Lampe** zur Schmerzreduktion
- » **TENS-Strom- und Ultraschallbehandlung** zur Schmerzreduktion
- » **Scenar-Schmerztherapie** ist eine Form von Elektrotherapie. Dabei werden dem Nervensystem elektrische Impulse über die Haut appliziert
- » **Biofeedbacktraining** zur Reduktion von Angst und Schlafstörungen
- » **Trauma-Stabilisierungsgruppe** für Menschen mit zusätzlichen traumatischen Erfahrungen
- » **Moor- und Massageanwendungen** können zur Schmerzreduktion und Entspannung beitragen
- » **Sozialarbeiterische Beratung** kann bei Bedarf ebenfalls angeboten werden bei Fragen zu Unterstützungsangeboten oder zur Arbeitsintegration bzw. zum Aufbau eines ambulanten Helfernetzes
- » **Orthomolekulare Beratungen** können bei Interesse ergänzend angeboten werden mit dem Ziel der Optimierung von Mikronährstoffen, um damit Entzündungsprozesse zu reduzieren bzw. den Energiehaushalt zu verbessern und somit Schmerzen positiv zu beeinflussen



Behandlungsziele

Ziel der multimodalen Schmerztherapie an der Privatklinik Hollenburg ist es, den Menschen zu befähigen, besser mit Schmerzen und mit dem Leben zurechtzukommen. Wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erlangen, das heißt, in die „Selbstwirksamkeit“ zu kommen.

Ziel ist es, ein Umdenken zu erreichen, damit sich eine positivere Einstellung auf die Alltagsbewältigung, die Stimmung und das Wohlbefinden auswirken.

Ziel ist es, wieder aktiver zu werden und am Leben teilzuhaben, indem sie den Schmerz besser in den Griff bekommen und Sie weniger Stress mit ihm haben.

Sie werden mehr über Ihren individuellen Schmerz herausfinden, indem Sie ihm auf seinem Weg durch den Alltag folgen und lernen durch Verhaltensänderungen Ihren Schmerz zu beeinflussen.

Wollen Sie an der Stelle bleiben, wo Sie jetzt sind und sich dem Schmerz weiter ausgeliefert und missverstanden fühlen oder wollen Sie allmählich erkennen und verstehen, wie Sie Ihren Schmerz verändern können?

Warten Sie nicht, bis Sie sich am Ende fühlen und der Schmerz völlig Ihr Leben bestimmt.

Auch wenn Sie um den Schmerz vielleicht nicht ganz herumkommen – so haben Sie die Wahl, ob sie daran leiden oder nicht.

Und Sie sind definitiv nicht allein.

Wie komme ich zur psychiatrischen Rehabilitation?

Behandlungsvoraussetzungen:

- » eine bereits erfolgte körperliche Abklärung
- » ausreichenden Mobilität, um die Therapien selbstständig aufsuchen zu können
- » keine Pflegebedürftigkeit

Der Weg zu uns:

1. Antrag über behandelnden Arzt stellen, (Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt oder Arzt in einer stationären Einrichtung)
2. Auf der zweiten Seite „psychiatrische Rehabilitation“ unter SONSTIGES einfügen und die „Privatklinik Hollenburg“ anführen.
3. Wenn der Antrag bewilligt wurde, bekommt der Versicherte von uns den Aufnahmetermin und Informationen über den Aufenthalt zugesandt.
4. Kostenübernahme durch Versicherungsträger PVA / ÖGK / SVS / KFA WIEN / KFA SALZBURG / KFL LINZ / BV AEB
5. Individuelle und maßgeschneiderte Angebote für Privataufenthalte (Selbstzahler) – zeitnahe Aufnahme garantiert

Wir freuen uns über Ihre persönliche Anfrage.

Privatklinik Hollenburg GmbH

Krustettener Straße 25
3506 Krems-Hollenburg
+43 (0) 2739 / 77110
office.hollenburg@sanlas.at



Ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**.

Wir möchten darauf hinweisen, dass aus Gründen der leichten Lesbarkeit die männliche Sprachform verwendet wird.
Sämtliche Ausführungen gelten natürlich in gleicher Weise für die Weibliche.