

Umgang mit chronischen Schmerzen lernen

Gesundheitstipp des Klinikums Altenburger Land / Heute: Dr. Andrea Reeßing, Fachärztin für Neurologie

ALTENBURG. Im Medicum, dem Neubau am Klinikum Altenburger Land, wurde 2014 eine Klinik für Ambulante Rehabilitation eingerichtet. Hier stehen 30 Therapieplätze in der neurologischen und 40 Plätze in der orthopädischen Rehabilitation zur Verfügung. Viele Rehabilitanden, ob mit orthopädischer oder neurologischer Indikation, sind von chronischen Schmerzen betroffen. Sie werden in der Ambulanten Rehabilitation mit einem multimodalen Ansatz behandelt. Was darunter konkret zu verstehen ist, darüber sprechen wir mit Dr. Andrea Reeßing, Fachärztin für Neurologie, die diese Behandlung ärztlicherseits begleitet.

GESUNDHEITSTIPP

Frau Dr. Reeßing, wann spricht man von chronischem Schmerz?

Von chronischen Schmerzen sprechen wir, wenn die Beschwerden bereits längere Zeit – im Schnitt länger als sechs Monate – anhalten. Für die Betroffenen wird der Schmerz Mittelpunkt des Denkens und des Verhaltens. Sie klagen oft über depressive Symptome wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und verminderten Antrieb. Die Betroffenen verlieren an Lebensqualität und ihr Selbstwertgefühl leidet.

Aber empfindet nicht jeder Mensch Schmerz anders?

Das stimmt. Unser jeweiliges Schmerzempfinden ist von vielen Faktoren abhängig, wie der individuellen Lebensgeschichte, den bisherigen Erfahrungen und auch der aktuellen emotionalen Verfassung. Darum braucht es auch einen multimodalen Behandlungsansatz. So



Dr. Andrea Reeßing vermittelt Menschen mit chronischen Schmerzen Strategien zum besseren Umgang mit Schmerzen und Stress.

Foto: Carsten Schenker

werden die körperlichen, aber auch die psychischen und sozialen Krankheitsanteile berücksichtigt.

Was können Sie in der Klinik für Ambulante Rehabilitation für diese Rehabilitanden tun?

Oft haben unsere Rehabilitanden zuvor eine Akutbehandlung im Krankenhaus erfahren, wo zunächst eine medikamentöse und lokale Schmerztherapie erfolgte. Durch eine sich anschließende Rehabilitation können im Verlauf weitere gute Behandlungsergebnisse erreicht werden. Durch die Krankengymnastik, die Ergotherapie und durch die von Sportthera-

peuten angeleitete medizinische Trainingstherapie können Schonhaltungen abgebaut werden. Auch die allgemeine Fitness, die oft durch schmerzbedingte fehlende Aktivität reduziert ist, kann verbessert werden. Die Erfahrung, dass sich eine Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und damit des gesamten Wohlbefindens einstellt, motiviert und befähigt zugleich zur Fortsetzung dieser Aktivitäten auch im Alltag. Außerdem werden den Rehabilitanden innerhalb der Schmerzbewältigungs- oder der Stressbewältigungsgruppe Strategien zum besseren Umgang mit Schmerzen und Stress vermittelt.

Wie kann man sich die Arbeit in der Schmerzbewältigungs- oder auch Stressgruppe vorstellen?

Es handelt sich dabei um Seminare, die von Psychologen und Ärzten durchgeführt werden. Der von chronischen Schmerzen Betroffene lernt zum einen verstehen, dass das Schmerzerlebnis subjektiv ist und von vielen Faktoren mitbestimmt wird. Körper und Seele spielen dabei eine Rolle. Er lernt auch die biologischen Grundlagen der Schmerzentstehung kennen.

Die Rehabilitanden werden angehalten, ihr eigenes Belastungsspensum zu überdenken, privat als auch beruflich. Viele unserer Rehabilitanden haben wenige Ideen, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden verbessern und ihren Stress abbauen könnten. In den Seminar-Einheiten ergeben sich oft lebhaftes Gespräche. Der persönliche Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird als befreiend empfunden. Natürlich können dadurch belastende Lebensumstände nicht beseitigt werden, aber die Einstellung dazu kann man verändern. So lernt der Rehabilitand einen selbstbestimmten Umgang mit seiner Erkrankung.

Nun will man seine persönlichen Probleme vielleicht nicht in der Gruppe besprechen?

Unsere Rehabilitanden können auch das Angebot psychologischer Einzelgespräche nutzen, um persönliche Probleme zu besprechen.

Was sind weitere Schwerpunkte in der Therapie?

Sehr wichtig ist uns die Vermittlung von Entspannungsverfahren. Die Rehabilitan-

den erlernen bei uns das seit Jahrzehnten etablierte Entspannungsverfahren der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR). Die Wirksamkeit dieser Methode wurde in Studien hinreichend untersucht und hat sich bei der Behandlung von Schmerzpatienten und auch bei anderen Beschwerden wie chronischen Schlafstörungen oder bei Neigung zu Blutdruckentgleisungen bewährt. Diese Methode kann dann zur Stressregulation auch zu Hause mit nur geringem Aufwand angewendet werden.

Welche Erfahrungen sammeln Sie, während Sie die Rehabilitanden in der Therapie begleiten?

Bei den Rehabilitanden entsteht ein Bewusstsein dafür, dass Stress und Überlastung bei körperlichen Problemen eine große Rolle spielen. Parallel dazu ist körperliches Training mindestens einmal in der Woche notwendig, getreu dem Motto „Was man nicht beübt, verkümmert!“ Durch die Erfahrung, das körperliche Betätigung nicht nur anstrengend ist sondern oft zu einer deutlichen Schmerzreduktion und/oder zu einem allgemein verbesserten Leistungsvermögen führt, sind viele Rehabilitanden motiviert, diese nach Ende der Rehabilitation fortzusetzen. Zum einen wird ihnen dafür von unseren Therapeuten ein individuelles Heimübungsprogramm erstellt. Zum anderen haben Rehabilitanden, die über den Rentenversicherungsträger die Rehabilitation bei uns erhalten haben, die Möglichkeit, an der IRENA teilzunehmen (intensivierte Rehabilitationsnachsorge), bei der neben der Medizinischen Trainingstherapie auch die PMR weiter geübt werden kann.